

## Trofeo Speciale Alborella 21<sup>a</sup> edizione.

Dopo una fase critica come quella che abbiamo attraversato, la voglia di ripartire era proprio tanta, ma non potevamo assolutamente permetterci di gettare tutto al vento e far finta che nulla fosse accaduto. In coerenza con le restrizioni, molto opportune, che ci sono state giustamente imposte, anche la pesca sportiva è ripartita. Ad essere penalizzate ovviamente, sono state quelle gare che normalmente vengono disputate a più riprese con 5- 6 appuntamenti a carattere nazionale, regionale e provinciale che hanno subito un accorciamento o un accorciamento a seconda delle scelte. Certo, le meno penalizzate sono state quelle gare simili a tutti gli incontri sportivi che si esplicano in una sola prova, perché comportano minori complicazioni. Una di queste, che ritorna puntualmente con cadenza annuale è il "Tro-



feo Alborella", gara nazionale a coppie sponsorizzata dalle ditte Stonfo, Tubertini, Bazza, giunta al 21° appuntamento e denominata "Trofeo Alborella Speciale". Anche l'edizione di quest'anno si è tenuta grazie alla volontà ferrea e alla grande capacità organizzativa dell'amico Giampaolo Ricci, Presidente della FIPSAS di Grosseto.

Naturalmente, trattandosi di una gara che richiama parecchi atleti di nota fama, sulle sponde del "Lago d'Argento", un bel bacino in quel di San Donato (GR), Giampaolo non ha potuto estenderla a tutti ed allora, ecco la soluzione! Invitare tutte le coppie che si sono classificate al primo posto nel-

le passate edizioni, che, ovviamente sono limitate nel numero ma non certo nella qualità. Si è trattata di una prova con protagonisti i Campioni dei Campioni. Ospiti illustri che l'hanno nobilitata, il Presidente emerito FIPSAS Grosseto Mario Benucci (87 anni portati benissimo) il Vice Presidente Ettore Filabozzi e il Responsabile A.I. Matteo Ceriola.

In una giornata molto incerta dal punto di vista meteorologico, si sono confrontati i componenti di due settori, con 6 coppie in ciascuno, per un

tutto, per la presenza di un vento molto forte che si abbatteva a raffiche sui concorrenti e sulle attrezzature, a tal punto che ad un certo momento si sono formate le "Vecchie", come le chiamano da quelle parti, una sorta di piccole trombe d'aria, e la più forte ha fatto volare

gran parte delle attrezzature. Nonostante le avversità, la pesca, molto tecnica e limitata nelle catture, è giunta alla fine e i Campioni, parecchi di grossa fama come si evince dalle classifiche, hanno registrato i seguenti piazzamenti:

### SETTORE A Picchetto

- |   |                   |
|---|-------------------|
| 1. Batignani Mario/Bargelli Orlando     | g 1.835 (primi)   |
| 2. Lelli Franco/Lelli David             | g 1.165 (secondi) |
| 3. Pieroni Graziano/Giovannini Emiliano | g 720 (quinti)    |
| 4. Maggi Alessandro/Fossi Massimo       | g 1.165 (secondi) |
| 5. Boddi Daniele Bastianini Massimo     | g 670 (sesti)     |
| 6. Borgi Roberto/Ricci Giampaolo        | g.800 (quarti)    |

### SETTORE B Picchetto

- |  |                   |
|--|-------------------|
| 7. Benvenuti Vito/Betti Giulio         | g 965 (sesti)     |
| 8. Maggi Valentino/Virgili Matteo      | g 1.375 (terzi)   |
| 9. Galigani Riccardo/Bazza Luciano     | g. 1.610 (primi)  |
| 10. Rossi Marco/Fanfani Riccardo       | g 1.365 (quarti)  |
| 11. Gruppioni Palmiro/Rimondi Mirko    | g 1.135 (quinti)  |
| 12. Rinaldini Corrado/Frellicca Silvio | g 1.485 (secondi) |

Grande festa come al solito e premi per tutti. Lo spirito di grande amicizia tra i convenuti, ha poi toccato l'apice con il ricco pranzo che ha allietato tutti presso il Ristorante "Da Guido" a Magliano in Toscana.

Ricci Giampaolo/Renato Rosciarelli



www.lenzaorvietana.it - info@lenzaorvietana.it



totale di 24 concorrenti. Per la nostra Società, la Lenza Orvietana Colmic Stonfo, hanno partecipato Valentino Maggi e Matteo Virgili, accompagnati da Fabio Virgili.

La pesca alla "bestioline", come ama definirle Giampaolo, si è rivelata subito abbastanza difficile per le cattive condizioni del tempo e, soprat-

tole di 24 concorrenti. Per la nostra Società, la Lenza Orvietana Colmic Stonfo, hanno partecipato Valentino Maggi e Matteo Virgili, accompagnati da Fabio Virgili.

**LA STAGIONE VENATORIA 2020/21 È INIZIATA...**

**VASTA SCELTA DI CALZATURE E MUNIZIONI DELLE MIGLIORI MARCHE**

**Vi Aspettiamo in Negozio in tutta Sicurezza**

**Zaghino**

**PELITE Mygla B&P**

**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

SOLO COSE BUONE DALLA NATURA



Canale di Orvieto  
Località Botto, 23  
Tel. 0763 29010

# L'ECONOMIA AI TEMPI DEL COVID

Come prevedibile, la crisi sanitaria provocata dal COVID-19 sta avendo effetti economici estremamente severi in tutto il mondo, ma particolarmente rilevanti in paesi dall'economia relativamente fragile, come l'Italia. Questo dato si evince anche dal Rapporto annuale ISTAT 2020, che ha anticipato le ultime previsioni della Commissione europea, le quali individuano proprio nell'Italia il Paese europeo più colpito, a livello relativo, dalle conseguenze economiche del virus. La previsione della Commissione per l'anno solare è di un -11,2% di PIL, mentre il dato ISTAT relativo al primo trimestre del 2020, periodo focale della crisi, registra una contrazione del PIL del 5,3% sullo scorso anno, quando la situazione già era stagnante (nel 2019 la crescita del PIL era infatti stata solo dello 0,3%) e pericolosamente tendente alla recessione. Tuttavia, si può parlare di recessione a livello globale e ad un livello senza precedenti storici, molto più ampio di quanto accadde in seguito alla crisi dei mutui subprime del 2008.

Già nel 2019 l'economia globale aveva inaugurato una fase di rallentamento, alimentata dalla guerra commerciale tra Stati Uniti e Cina, dalle incertezze dovute alla Brexit e da un generale aumento dei conflitti internazionali. Il volume del commercio mondiale dei beni, nel quarto trimestre del 2019, si era ridotto dello 0,5% sul periodo precedente, per poi peggiorare ulteriormente (-2,5%) nel primo trimestre del 2020. Tale risultato si è riflesso sul Purchasing Managers Index (PMI Index), ossia l'indice che misura la produzione dei paesi, il quale ad aprile è arrivato al suo minimo storico a livello globale, e solo a maggio ha dato

cenni di ripresa. Dal punto di vista del valore, peraltro, mentre nel 2019 il commercio internazionale era cresciuto dell'1,1%, vari istituti internazionali prevedono una riduzione per il 2020 di circa 11 punti percentuali.

Ciò ha portato le istituzioni nazionali dei principali paesi, dai governi alle banche centrali, nonché le istituzioni internazionali, ad approvare ingenti misure di sostegno al reddito di famiglie e imprese, che tuttavia non hanno impedito di avere dati molto negativi.

In Cina il dato congiunturale del PIL (ovvero sul periodo di rilevazione precedente) è del -9,8%, mentre quello tendenziale (ovvero sullo scorso anno) è del -6,8%: sono cifre particolarmente rilevanti, se si pensa che negli ultimi decenni la crescita del PIL cinese è sempre stata superiore al 6%. Il dato più basso dell'ultimo trentennio è stato il +6,1% del 2019, con picchi di crescita nel tempo quasi del 12%. In ogni modo, con la riduzione dei contagi, le prospettive sono in miglioramento, con un'espansione del PMI Index per i servizi e il manifatturiero. La produzione industriale in maggio e aprile è cresciuta rispettivamente del 4,4% e del 3,9%, ed è iniziato il recupero delle vendite al dettaglio. Collegato a questa situazione, si rileva un calo delle importazioni nello stesso periodo, molto più forte che quello delle esportazioni (-16,7% contro -3,3%): data la grandezza dell'economia cinese, c'è da chiedersi se l'inizio del recupero cinese possa penalizzare i prodotti esteri, con conseguenze sulle esportazioni in molti paesi partner.

Per quel che riguarda gli Sta-

ti Uniti, i dati mostrano che l'effetto della crisi sull'economia americana è stato finora meno rilevante, o quantomeno non si è ancora ben estrinsecato. L'economia USA nel 2019 aveva avuto un'espansione moderata ma stabile (+2% il PIL 2019). Allo stato attuale, il calo per il 2020 è relativamente contenuto (-1,2% congiunturale, +0,2% il dato tendenziale), nonostante sussista però un'ampia flessione dei consumi e degli investimenti fissi, che già erano in calo. Gli indici economici tuttavia già mostrano una prima inversione di tendenza, con un miglioramento degli indici di fiducia delle imprese e dei consumatori (tuttavia ancora in territorio negativo). Maggiori problemi sembrano essere stati incontrati dal lato dell'offerta, con la riduzione della produzione industriale (variazioni mensili del -4,6% a marzo, -12,5% ad aprile, con una parziale ripresa del +1,4% a maggio). Dati, questi ultimi, che sembrano anticipare un riflesso negativo della congiuntura internazionale sull'economia statunitense, tant'è che la FED prevede per il 2020 un calo del PIL del 6,5%, con conseguente peggioramento del deficit federale.

L'Unione Europea, dal canto suo, già non approcciava questo 2020 da una situazione economica particolarmente positiva. Nel 2019 la crescita generale era stata modesta (+1% circa), penalizzata da una riduzione delle esportazioni e figlia del contesto internazionale negativo. Con la crisi sanitaria la situazione è peggiorata in maniera uniforme, quantomeno dal punto di vista delle tempistiche. In questa prima parte dell'anno il PIL dell'Unione si è contratto del 3,6% sul precedente trimestre,

con un ten-denziale del 3,1%. I paesi più colpiti, con dati simili a quello italiano, sono stati Francia e Spagna (rispettivamente -5,3% e -5,2%). Meno colpita la Germania (-2,2%), probabilmente, suggerisce l'ISTAT, grazie ad un lockdown più limitato. La fiducia di consumatori e imprese è crollata tra marzo e aprile, anche se è iniziato il recupero a inizio maggio. La Commissione europea ha previsto una contrazione del PIL nel continente intorno al 7,7%: un dato comunque migliore di quello previsto dall'OCSE, che alza la stima negativa al 9,1%. Ciononostante, il tasso di cambio dell'euro è rimasto stabile, per quanto il contesto internazionale potesse favorire scossoni in questo senso.

In generale, il ciclo economico italiano era già debole, con la ripresa post-crisi in rallentamento già dal 2017. In un quadro di stagnazione, nel 2019 la crescita del PIL era stata solo dello 0,3%: di fatto, l'economia italiana non aveva ancora recuperato il livello del 2011 (-0,1% rispetto ad allora). Secondo i dati della Commissione europea, con la crisi globale vi era stata una prima recessione tra il 2008 e il 2009 (anno in cui il dato negativo superava il 6,5%), per poi mostrare una lieve ripresa tra il 2010 e il 2011 e un rimbalzo negativo nel 2012 e nel 2013 (rispettivamente con una contrazione del 2,8% e

dell'1,7%). Da lì in poi la ripresa è stata di fatto piuttosto lenta, con un recupero mai superiore all'1,6% (nel 2017). Una condizione, tra l'altro, comune a tutto il Paese, considerato che il dato, scomposto per macroaree, vedeva un tasso di crescita dello 0,5% al Nord e dello 0,2% nel Centro e nel Meridione. Il contesto economico era dunque già fragile, e già a fine 2019 si vedevano cenni di recessione, con un calo del PIL dello 0,2% nell'ultimo trimestre dell'anno sul periodo precedente. In questa situazione, la crisi sanitaria ha colpito duramente, portando sostanziosi effetti negativi tanto dal lato della domanda quanto da quello dell'offerta.

Come accennato, il PIL nel primo trimestre 2020 si è contratto del 5,3%: per l'industria, la riduzione è stata dell'8,6%, per le costruzioni -6,2%, -4,4% per i servizi, e ben -9,3% per commercio, trasporto, alloggio e ristorazione. Il crollo è stato accentuato anche dalla riduzione della domanda, in particolare per quel che riguarda il consumo delle famiglie (che ha contribuito per il 4% sulla perdita del PIL), ma anche a causa della riduzione degli investimenti fissi lordi (contributo del -1,5%). A rimanere stabili sono stati gli investimenti pubblici, calati nel periodo solo dello 0,1%. Il contributo negativo delle esportazioni è stato dello 0,8%.

Ad influenzare questi dati da un punto di vista congiunturale è stato in primis il calo della spesa delle famiglie, in particolare in beni durevoli e servizi (rispettivamente del -17,5% e del -9,2%), di contro ad una perdita minore in termini di beni di consumo non durevoli (ad esempio la spesa in cibo e prodotti deperibili). Dal punto di vista imprenditoriale, l'incertezza ha portato una riduzione della spesa per macchinari (-8,1%), per i mezzi di trasporto (-21,5%) nonché per le costruzioni (-7,9%). Meno vulnerabili gli investimenti immateriali (come il know-how, la formazione, etc.), cresciuti dello 0,5%. Per quel che riguarda il commercio estero, il crollo ha penalizzato soprattutto le esportazioni (-8%), calate più delle importazioni (-6,2%). Un valore ancora più ampio se raffrontato allo stesso periodo dell'anno precedente, rispetto al quale si è rilevata una riduzione delle esportazioni del 27% e delle importazioni del 25%. Se il dato dell'export mette in evidenza le difficoltà internazionali, soprattutto inerenti al commercio extra UE (-44%) all'esportazione di macchinari, metalli e mezzi di trasporto (complessivamente responsabili del 50% del calo), quello dell'import segnala con forza il notevole calo della domanda interna causato dall'emergenza.

Chiarmente, questi dati si riflettono anche in una forte flessione della produzione industriale, crollata del 28,4% tra febbraio e marzo e del 19,1% tra marzo e aprile, in modo più intenso per quel che riguarda i beni durevoli (-65,5%). Solo i beni alimentari hanno visto il loro livello produttivo rimanere stabile, mentre la produzione energe-

Sono in particolare i dati sulle imprese che danno una misura chiara della gravità della situazione. Il 45%, in gran maggioranza piccole e medie imprese, ha sospeso del tutto l'attività in seguito ai decreti del Governo. Un ulteriore 22,5%, ha ripreso, a vario titolo, l'attività durante il periodo di lockdown. Tuttavia, le imprese rimaste sempre attive, meno di un terzo del totale, sono quelle risultate più rilevanti dal punto di vista occupazionale: coprono infatti il 62,7% degli addetti e il 68,6% del fatturato nazionale. L'attività economica si è in ogni caso ridotta drasticamente, col 70% delle imprese (rappresentanti il 74% dell'occupazione nazionale) che ha visto tra marzo e aprile una riduzione del fatturato rispetto all'anno precedente: nel 41% dei casi questa è stata superiore al 50%, mentre nel 15% dei casi il fatturato si è azzerato. Tra i settori più colpiti vi sono le attività sportive, l'intrattenimento e il divertimento, l'alloggio, la ristorazione e il settore viaggi. Di contro, un 5% delle imprese ha visto il proprio fatturato aumentare, in particolare nei settori farmaceutico, chimico e delle telecomunicazioni.

tica ha dato ad aprile cenni di recupero (+0,7%) dopo una caduta dell'8,8% a marzo. I settori più colpiti sono quello delle costruzioni (-50%, a un terzo del livello dello stesso periodo dell'anno precedente), il tessile (-41,4%), la fabbricazione di oggetti in gomma e materie plastiche (-39%) e i mezzi di trasporto (-38,4%).

Il settore dei servizi nel primo trimestre del 2020 ha conosciuto una riduzione del fatturato del 6,2% in termini congiunturali (e del 7,2% in termini tendenziali), trascinata dai dati negativi del trasporto aereo (-24,6%) e dei servizi di alloggio e ristorazione (-24,8%). In quest'ambito, hanno retto meglio i servizi di comunicazione e informazione e le attività professionali, scientifiche e tecniche, calati rispettivamente solo dello 0,9% e dello 0,4%.

Nel complesso dunque, la crisi sanitaria causata dal COVID-19 ha portato una crisi economica mondiale senza precedenti, soprattutto per il modo in cui si è sviluppata praticamente in ogni angolo del globo. Neanche la grande recessione iniziata nel 2007 aveva avuto un tale impatto: paesi come la Cina e in generale il sud-est asiatico erano stati colpiti, ma non al punto da subire una tale recessione. Bisogna ritornare agli anni '30, dopo il crollo di Wall Street del 1929 per ritrovare un contesto generale così negativo. In questo scenario l'Italia, il cui livello di crescita economica era già molto fragile, sembra trovarsi in una situazione tutt'altro che semplice: i prossimi mesi saranno essenziali per capire se sarà possibile innestare una decisa e quantomeno necessaria inversione di tendenza.



# FARMACIA FRISONI E PARAFARMACIA



## APERTO DAL 1 OTTOBRE BEAUTY CONCEPT

### PARAFARMACIA FRISONI

- Trattamenti viso e corpo RENEVE
- Trattamenti laser RENEVE
- Massaggi viso e corpo
- Manicure
- Pedicure
- Smalto semipermanente NAILOVER
- Epilazione

### RENEVE, LA TUA BELLEZZA IN FARMACIA

Dall'esperienza di Reneve Monaco, azienda internazionale leader nel settore della medicina estetica, nasce il Clinical Beauty in farmacia.

Da sempre punto di riferimento per le problematiche di dermatologia e di dermocosmesi, da oggi la moderna farmacia si qualifica come esperto di Clinical Beauty.

Tecnologie innovative, cosmeceutici naturali e protocolli collaudati sono gli ingredienti per trattamenti beauty di altissimo livello scientifico.

PER INFO E APPUNTAMENTI **329 1456221**

### OXYAGE UN PIENO DI OSSIGENO PER LA TUA PELLE



DISCOVER PAINLESS HAIR REMOVAL WITH  
**DEPILEX  
LASER TECH**



Nuovi Numeri Whatsapp

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

Farmacia **334 3639244** SALVA IL NUMERO **366 5437130** Parafarmacia

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

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

## 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.



PSICOLOGIA

### LA CERTEZZA: una gabbia dorata che ci rende prigionieri di noi stessi.

L'essere umano è alla costante ricerca di sicurezza. La vuole sul posto di lavoro, nelle relazioni di coppia, in famiglia, rispetto ai propri risparmi. Da una parte il ragionamento non è illogico poiché il nostro scopo principale è sopravvivere, ma così facendo si finisce per diventare ossessionati dalla certezza con tutto che ne può conseguire (ansia generalizzata, razionalizzazione, rigidità emotiva). Ma da dove nasce il bisogno continuo di certezze? Iniziamo da una verità profonda e assoluta. L'uomo come sappiamo è per sua natura vulnerabile e fragile e spesso preda del suo senso di debolezza ed impotenza.

La certezza è rassicurante e ci evita di dover fare i conti con la dimensione dell'ignoto e del "forse ma se" che tanto può destabilizzare e ciò vale anche per quelle situazioni in cui la persona preferisce restare in condizioni di disagio pur di non perdere i propri punti di riferimento seppur malati (ecco la scelta della malattia). Ma restare radicati nelle proprie certezze pensando di evitare ogni rischio è così rassicurante? Una parte di noi non sente prima o poi farsi strada pure un senso di insoddisfazione per i troppi vincoli che ci si pone?

Non voglio ora sostenere che avere alcune certezze non sia importante, ad esempio rispetto soprattutto a delle questioni pratiche (il lavoro, l'incolumità fisica, l'impianto di riscaldamento a posto, ecc), ma quando si parla di certezze esistenziali, psicologiche o sociali che riguardano le proprie aspirazioni, gli affetti o le relazioni in generale ecco che la ricerca di sicurezze a tutti i costi può imprigionare il soggetto invece che renderlo tranquillo esponendolo ad un turbinio di ansie e paure maggiori rispetto a condizioni di incertezza così tanto evitate.

Sembra paradossale ma non è così! Viviamo in una società in continuo movimento e in un mondo che è incerto per natura e ammettere lo stato di incertezza porta ad aprirsi alla possibilità di imparare, apprendere, sperimentare, dialogare confrontarsi, tutti attributi dell'essere costruttivo. La natura umana è ambivalente e l'ambiguità non può essere risolta solo con i sensi e con l'intelletto.

L'unica costante certezza che abbiamo in ogni istante è la presenza del nostro mondo interiore, del nostro io. Per tale motivo, sebbene il più delle volte risulti essere complicato, non si deve cercare ostinatamente sicurezze esclusivamente nel mondo esterno, dagli altri, dai cosiddetti massimi sistemi, ma dalle nostre esperienze, dalla nostra storia, da tutto ciò che eravamo e siamo, dandoci la possibilità di essere mobili, flessibili e creativi. Il dubbio e l'incertezza paradossalmente generano movimento e il movimento è vita. Al contrario illudersi di perseguire e mantenere la certezza genera immobilismo e quest'ultimo è il primo segnale di assenza di libertà e di non vita.

Al prossimo numero.

Per appuntamento: **339 2189490**

Studio in Orvieto: Piazza Marconi, 1

Studio in Perugia: Via del Bovaro, 19

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

## LA SCOLIOSI un metodo efficace

Lascoliosi è un'anomala curvatura laterale della colonna vertebrale. Molti casi comportano poco o nessun dolore e provocano solo una lieve malformazione, che potrebbe anche non essere visibile all'occhio non allenato. Tuttavia, i casi più gravi possono comportare una deformità sostanziale e possono compromettere seriamente la salute generale dell'individuo a causa della pressione diretta su organi vitali come i polmoni e il cuore.



La scoliosi strutturale è la più grave e permanente e non è reversibile. La scoliosi strutturale può essere causata da alcune malattie / disturbi e cause sconosciute e può essere presente alla nascita o svilupparsi man mano che il bambino cresce. La scoliosi si sviluppa più spesso durante gli scatti di crescita della pubertà. Il tipo più comune di scoliosi diagnosticato è idiopatico (causa sconosciuta), che colpisce circa l'80% dei casi e si riscontra principalmente nelle femmine adolescenti.

Il primo suggerimento che una scoliosi potrebbe svilupparsi è la comparsa di una postura anormale. Una spalla più alta dell'altra, un'anca più alta dell'altra o scapole irregolari sono tutti segni di una persona che potrebbe avere una scoliosi. Nei bambini, è così importante riconoscere questi segni in anticipo. Si può aiutare a correggere la scoliosi man mano che crescono. Prima si riscontra una scoliosi, più facile sarà il trattamento con manipolazione osteopatica e un corretto esercizio correttivo. Meglio è individuare la scoliosi prima che il bambino raggiunga la pubertà.

L'uso quotidiano di uno zaino deve essere attentamente monitorato. Non deve essere sovraccarico e deve essere equamente bilanciato su entrambe le spalle. Se tuo figlio ha un lieve caso di scoliosi e desideri prevenire problemi futuri, portalo da un osteopata. Sarà lui a ritenere opportuno il consulto con un ortopedico.

Negli adulti, la scoliosi porta al mal di schiena cronico e al cambio posturale. L'approccio terapeutico dipende dalla gravità della scoliosi. Una radiografia può mostrare il grado dell'angolo per aiutare a prendere le misure appropriate, come apparecchi ortodontici, chirurgia o terapia conservativa.

L'enfasi dell'osteopatia è sul trattamento di tutta la persona, al fine di alleviare il dolore, migliorare la mobilità e acquisire forza per recuperare attraverso la valutazione delle curve della colonna vertebrale e affrontando gli squilibri muscolari. Nei casi di scoliosi da lievi a moderati, che non richiedono un intervento chirurgico, l'osteopatia e la fisioterapia possono aiutare.

Il trattamento osteopatico ha lo scopo di prevenire l'avanzamento o il peggioramento della curva, nonché il rilascio di restrizioni nella colonna vertebrale e nei tessuti circostanti, in combinazione con esercizi di rafforzamento e stabilizzazione. Inoltre, l'osteopata / fisioterapista lavorerà con il paziente per migliorare la consapevolezza e la postura.

Contattaci per avere maggiori informazioni

Tel. 329 9219878 - 339 2028734

Via Piave 1/3, Orvieto (Sferracavallo)

fisiolifeorvieto@gmail.com - www.studiofisiolife.it

I professionisti di Fisiolife:



Dott. CROCCOLINO RICCARDO  
Fisioterapista  
Specializzata in:  
Osteopatia  
Chinesiologo  
Ginnastica Posturale  
Mezieres  
Preparatore Atletico  
CROCCOLINO GIACOMO  
Masse-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

## RINFORZARE LE OSSA ATTRAVERSO L'ATTIVITÀ FISICA. L'ESAME DI MOC AL GRUPPO CIDAT

La Mineralometria Ossea Computerizzata è una tecnica diagnostica che permette di valutare la densità minerale delle ossa, risultando particolarmente utile nelle diagnosi e nel monitoraggio dell'osteoporosi. Il gruppo Cidat consiglia di effettuare l'esame di MOC presso il centro diagnostico Domus Gratiae in via Ippocrate 164 a Terni oppure presso il centro medico polispecialistico Orvieto Diagnostica in Piazza Monte Rosa 44 ad Orvieto Scalo.

L'apparecchiatura con cui si effettua la MOC utilizza una tecnica che attraverso dei raggi X, in quantità non pericolosa per la salute, riesce a fornire una valutazione molto precisa della composizione corporea. La macchina sfrutta il principio attraverso il quale i Raggi X, attraversando i diversi tessuti, subiscono una attenuazione che è maggiore quanto è più densa la parte del corpo attraversata. Questo principio permette di valutare diversi tessuti, come la matrice ossea, la massa muscolare ed il grasso. Non è necessaria alcuna preparazione specifica per l'esecuzione dell'esame.

### L'OSTEOPOROSI

Nel corpo umano tutto è sostenuto dalle ossa. Lo scheletro dà forma al corpo, ne sostiene il peso, protegge gli organi vitali e consente la locomozione. Inoltre l'osso costituisce un enorme serbatoio di calcio: il calcio è indispensabile per il buon funzionamento di tutti gli organi, come il cervello, il cuore, i reni. Quando l'assunzione del calcio con gli alimenti è scarsa, dobbiamo attingere a questa preziosa riserva: a lungo andare ciò può indebolire il nostro scheletro. Quando lo scheletro è divenuto troppo fragile va incontro a fratture al minimo trauma o addirittura senza alcun motivo. Questa condizione è appunto nota come osteoporosi.

### QUANDO FARE LA PRIMA MOC

L'osteoporosi è una malattia silenziosa e per lo più asintomatica, che spesso si manifesta per la prima volta e improvvisamente con una frattura, in presenza di fattori di rischio, prima di tutto menopausa ed età avanzata. E' bene rivolgersi a un medico per valutare insieme se sia opportuno sottoporsi a esami specifici per verificarne l'eventuale presenza. E' opportuno che si sottopongano ad una MOC tutte le donne entro i primi 10 anni da una menopausa spontanea.

### IN QUALI CASI ANTICIPARE L'ESECUZIONE DI UNA MOC

- aver subito una frattura in seguito ad un trauma
- deficit di ormoni sessuali, cioè un ipogonadismo
- storia di fratture di femore o vertebrali nei familiari di primo grado
- immobilizzazione per alcuni mesi
- insorgenza di malattie che danneggiano lo scheletro: insufficienza renale cronica, malattie gastrointestinali croniche, malattie del sangue, mieloma, eccessivo funzionamento di alcune ghiandole endocrine come tiroide, surrene e paratiroide
- utilizzo cronico di alcuni farmaci in particolare cortisone, eparina e anti-epilettici

### FATTORI DI RISCHIO

- nelle donne gli estrogeni hanno una funzione protettiva che dopo la menopausa viene a mancare, causando un'accelerazione nella perdita di massa ossea (3 per cento l'anno e oltre)
- negli anziani la perdita di massa ossea aumenta con l'età, quindi maggiore è l'età più alto è il rischio di osteoporosi

- avere familiari che ne soffrono può predisporre alla malattia
- seguire una dieta povera di calcio o una dieta eccessivamente ricca di sodio (sale) o di proteine, i cui prodotti metabolici (acidi) richiedono, per essere eliminati dai reni, il calcio che viene ricavato dalle ossa
- condurre una vita sedentaria

### PREVENZIONE

La prevenzione dell'osteoporosi va attuata già nell'infanzia per consentire un ottimale sviluppo scheletrico. La massa ossea è determinata per l'80 per cento geneticamente e per il 20 per cento da fattori ambientali, per esempio una corretta alimentazione e un'adeguata attività fisica.

Nell'anziano e nelle donne dopo la menopausa l'osso perde calcio e diventa progressivamente più sottile e fragile. In questa fase è essenziale un adeguato apporto alimentare di calcio ed un'attività fisica costante: questi provvedimenti, pur non arrestando completamente la perdita di massa ossea la rallentano. L'attività fisica fa aumentare la massa ossea e questo risultato è possibile a qualsiasi età.

### CINQUE MOSSE PER MANTENERE LE OSSA IN SALUTE

- mantieni uno stile di vita attivo
- segui una dieta varia ed equilibrata per prevenire sovrappeso e obesità
- assumi adeguate quantità di calcio e vitamina D
- diminuisci il consumo di sale che aumenta l'eliminazione del calcio con l'urina
- evita il fumo e l'abuso di alcol, sovrappeso o obesità

### PREVENZIONE CON STILI DI VITA CORRETTI

L'osteoporosi colpisce soprattutto le donne dopo la menopausa e gli anziani. Ma è possibile fare prevenzione seguendo stili di vita corretti. Secondo alcuni esperti si dovrebbe addirittura supplementare la vitamina D senza preoccuparsi di dosarla, visto che la carenza di questa vitamina insieme ad altri elementi, è una delle cause principali di fragilità ossea e fratture. Sull'osteoporosi influisce però anche un'altra variabile, contro la quale non si può fare molto, la familiarità. Ma gli altri fattori sono invece modificabili.

### SPORT E MOVIMENTO

Alimentazione ma anche movimento per prevenire questa patologia. L'esercizio fisico "nutre" l'osso e lo sport è importante a tutte le età. E' consigliato eseguire attività fisica almeno 3 volte a settimana, preferibilmente di tipo aerobico, escludendo tutti gli sport che prevedono contatto fisico o sollecitazioni verticali sul rachide come la corsa. Lo sport ideale è il nuoto, ma possono essere anche molto consigliati attività come il ballo. Quando si danza, piccole spinte verso il terreno producono un effetto stimolante per le ossa.



**ORVIETO  
DIAGNOSTICA**  
centro medico polispecialistico

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



**CLINICHE ARCONE**

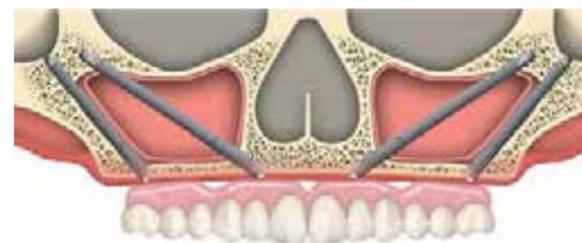
Eccellenza dentale ad Orvieto



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.

## IMPIANTI ZIGOMATICI: COSA SONO E QUANDO SONO INDICATI.

UGli impianti dentali sono dei dispositivi medici che si inseriscono nell'osso in corrispondenza del dente mancante; tuttavia esistono delle situazioni in cui la struttura ossea della mascella è insufficiente (per quantità o qualità) e non permette il corretto caricamento di un impianto. In questo caso quindi non è possibile ricorrere all'implantologia tradizionale: a seconda del caso specifico il dentista può prendere in considerazione di realizzare un innesto osseo o l'elevazione del seno mascellare, due tecniche che non sono compatibili con tutti i pazienti.



Per questo, nei pazienti che hanno subito una perdita ossea tale da rendere impossibile il caricamento di impianti dentali tradizionali di solito si opta per realizzare un impianto zigmatico.

Per impianto zigmatico si intende un tipo di impianto dentale che si utilizza quando il paziente manifesta una grande perdita della struttura ossea che non è possibile rigenerare con altre tecniche chirurgiche. Quando la qualità o la quantità dell'osso mascellare non è adeguata non è possibile caricarvi gli impianti dentali tradizionali poiché viene a mancare la base sulla quale fissarsi saldamente e osteointegrarsi. Gli impianti zigmatici invece vengono fissati in diagonale nell'osso dello zigomo, sull'arco osseo della guancia.

A differenza di un impianto dentale che viene inserito nell'osso mascellare, l'impianto zigmatico viene fissato nell'osso dello zigomo. E' per questo che gli impianti zigmatici sono decisamente più lunghi rispetto a quelli tradizionali: arrivano a misurare fino a 55 mm (devono raggiungere un osso posto più in alto) mentre quelli tradizionali di solito non superano i 18 mm.

Il fatto che l'impianto venga ancorato all'osso dello zigomo non deve spaventare, anzi: l'osso zigmatico è particolarmente indicato per l'osteointegrazione degli impianti dentali poiché non è soggetto alle conseguenze negative dell'età, delle patologie del cavo orale o della mancanza di denti.

Per quanto riguarda il tipo di intervento, si fa con anestesia locale e sedazione cosciente ed è più invasivo rispetto a un impianto tradizionale: le probabilità di successo di questo tipo di impianto sono molto elevate.

Inoltre gli impianti zigmatici permettono la maggior parte delle volte di caricare direttamente la protesi lo stesso giorno, ciò significa che, con un po' di attenzione, il paziente può parlare, sorridere e mangiare già dopo l'intervento.

La protesi che viene caricata subito è, come abbiamo già detto, provvisoria: bisogna aspettare la cicatrizzazione della gengiva e dei tessuti attorno all'impianto e la corretta osteointegrazione prima di poter fissare la protesi definitiva.

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



**Dr. Marco Gradi**  
Specialista in  
Implantologia  
e Protesi



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



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



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



**Dr. Noemi Bilotta**  
Igenista Dentale  
Sigillature  
Estetica del  
sorriso



**Dr Chiara Gradi**  
Igenista Dentale  
Sigillature  
Estetica del  
sorriso



**Deborah Bilotta**  
Assistente dentale



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

NOVITÀ

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

**ORARIO CONTINUATO**

Prima visita e check-up completo senza impegno

Finanziamenti a tasso 0

AMPIO PARCHEGGIO

## LE GROTTI DI SALE NON SONO TUTTE UGUALI

Per la tua sicurezza scegli AEROSAL®  
Dispositivo medico CE 0476

Diffida dalle imitazioni!  
Scegli l'originale



### #INNOVAZIONE #TECNOLOGICA

Il progressivo aumento delle patologie respiratorie dovuto a fattori di diversa natura, come inquinamento atmosferico, fattori ambientali, sviluppo di allergopatie e abitudini personali (fumo), ha spinto sempre di più la ricerca scientifica nel trovare nuove metodologie per affrontare questa emergenza.

L'evoluzione tecnologica ci mette oggi a disposizione un nuovo sistema di aerosol terapia a secco, brevettato, standardizzato e certificato Dispositivo Medico CE, in grado di trattare contemporaneamente le alte e le basse vie respiratorie, attraverso una tecnica innovativa, dando una risposta efficace, naturale e ad elevata compliance per adulti e bambini.



### NOLEGGIA AEROSALHOME

NON HAI LA POSSIBILITÀ DI RECARTI PRESSO IL NOSTRO CENTRO PER I TRATTAMENTI?

Grazie ad Aerosalhome®, ovvero una tenda portatile e facilmente richiudibile, dalle piccole dimensioni, è possibile effettuare la TERAPIA DEL SALE A CASA PROPRIA!!!!  
Contattaci per informazioni



**aerosal®**

Aerosalmed presso Clinica del Sale Orvieto

**Maria Letizia Giorgio**  
Piazza del Fanello, 19 - Ciconia - Orvieto (TR)  
Tel. 393 6710115

## FISIOTERAPIA E OSTEOPATIA

### RECUPERO POST PARALISI DEL NERVO FACCIALE TRAMITE LA FISIOTERAPIA:

La paralisi del nervo facciale (VII nervo cranico) è una patologia di natura neurologica, dovuta ad una alterazione funzionale del nervo stesso. Le cause più comuni sono: ictus, trauma cranico, infezioni e neoplasie. La diagnosi avviene in seguito ad

una visita neurologica, talvolta abbinata ad esami specifici (esame del sangue e/o RM cerebrale).

Tale patologia si manifesta tramite la perdita del controllo dei muscoli innervati dal nervo facciale e generalmente si può osservare: occhio sbarrato, abbassamento di un angolo della bocca, difficoltà nel compiere espressioni (come sorridere o baciare), difficoltà nella deglutizione e lacrimazione ridotta.

È fondamentale iniziare la fisioterapia precocemente, così da ridurre le complicanze ed accelerarne la guarigione. A seconda della causa scatenante e della sintomatologia, verrà impostato il piano di trattamento, che sarà quindi individuale e personalizzato, in modo da garantire la corretta rigenerazione nervosa.

Il trattamento consisterà in tecniche manuali specifiche, abbinate ad esercizi mirati di reclutamento muscolare, alcuni dei quali verranno insegnati alla persona, in modo da ripeterli autonomamente a casa.

Essendo un trattamento che richiede una competenza specifica, è importante affidarsi a fisioterapisti specializzati nella cura di questa problematica.

### L'OSTEOPATIA PER IL RIEQUILIBRIO POSTURALE E LA PREVENZIONE DEL DOLORE MUSCOLARE ED ARTICOLARE

Molti fattori possono determinare nel tempo alterazioni posturali che ci predispongono a dolore muscolare ed articolare.

Con l'OSTEOPATIA è possibile individuare le principali alterazioni posturali di ogni individuo ed attraverso il trattamento manuale ottenere un RIEQUILIBRIO POSTURALE che ci consente di prevenire il dolore e migliorare la qualità della nostra vita.

Le tecniche utilizzate durante il trattamento sono diverse e sono scelte dall'Osteopata in base al paziente ed alla sua sintomatologia. Possono essere utilizzate tecniche dolci di rilasciamento muscolare, tecniche dirette di manipolazione vertebrale e articolare, oppure tecniche specifiche per la mobilità viscerale e craniosacrale. Il trattamento di RIEQUILIBRIO POSTURALE è particolarmente indicato nello SPORT per il miglioramento della performance e la prevenzione degli infortuni muscolari ed articolari.

**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**

## NUTRIZIONE

**Dott.ssa Azzurra Fini**  
Biologa Nutrizionista

Riceve su appuntamento presso:

**Ambulatorio Medico**  
Via G. Marconi 5, Porano

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

**Ambulatorio Medico**  
Via Roma Nuova 2, Castel Giorgio

**Fisilife**  
Via Piave 2, Sferracavallo

Tel. 328 8633173  
azzurra\_fini@hotmail.it

dell'apparato, oltre che mostrarsi un valido rimedio contro la stitichezza ed irregolarità del transito, del resto come tutti gli altri cibi ricchi di fibre.



### 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

conferma i benefici per la salute degli antociani alimentari come agenti naturali derivati dalle piante. Possiedono funzioni protettive e terapeutiche nella gestione delle IBD alleviando i processi di stress ossidativo, mostrano funzioni citoprotettive, regolano le citochine infiammatorie e la soppressione delle vie di segnalazione cellulare dei processi infiammatori; il loro consumo regolare può supportare pertanto il trattamento dei disturbi infiammatori gastrointestinali. Oltre alla proprietà antiossidante e di eventuale protezione tumorale per le cellule intestinali, il radicchio è un alimento prezioso anche per regolarizzare l'intestino pigro, facilitare il transito intestinale, mostrandosi un valido ed efficace lassativo naturale. Questo perché il radicchio, come tutte le cicorie, è ricco di inulina. L'inulina è un carboidrato non digeribile, una fibra che raggiunge il colon intatta, servendo da substrato per il metabolismo del microbiota, in particolar modo per modulare il metabolismo dei bifidobatteri, ceppi batterici benefici a livello del colon. A causa di queste proprietà, si pensa che l'inulina abbia un effetto stabilizzante sulla normale funzione gastrointestinale e se ne consiglia un consumo quotidiano per sfruttare a pieno la sua funzione probiotica. Quindi il radicchio rosso può rappresentare una buona fonte di sostanze fitochimiche nutraceutiche per la salute intestinale. In particolare, gli alti livelli di antociani antiossidanti in esso presenti, potrebbero esercitare un effetto di "scavenging" diretto contro la formazione di ROS all'interno del tratto gastrointestinale, controllando così lo stato infiammatorio, modulando i segnali di proliferazione e morte cellulare. La ricchezza di fibre solubili come l'inulina, conferisce a questo vegetale un ruolo prebiotico di modulazione della flora batterica intestinale, favorendo un maggior benessere

colon-retto, molto probabilmente in conseguenza di un maggior contenuto fitochimico di sostanze protettive rispetto ad altre categorie alimentari. Gli antociani o antocianine rientrano tra le sostanze antiossidanti per eccellenza: appartengono ad una classe di pigmenti idrosolubili, appartenenti alla famiglia dei flavonoidi, e sono tipici di fiori, foglie e frutti che possiedono un colore che va dal rosso al blu. Per la pianta che li possiede, hanno importante funzione di difesa dalle radiazioni ultraviolette, mentre grazie alla loro capacità chimica di reagire con le sostanze ossidanti come i radicali liberi, si dimostrano utili e preziose molecole antiossidanti di difesa per le cellule del nostro corpo. Diverse varietà di verdure appartenenti alla famiglia delle cicorie hanno mostrato la capacità di contrastare la produzione dei radicali liberi, nonché una correlazione lineare tra il contenuto fitochimico e la capacità antiossidante di questo ortaggio. Tra le varietà di cicoria, il radicchio rosso mostra una maggiore capacità antiossidante per uno spiccato contenuto di acidi fenolici e antocianine. La presenza di antociani è di particolare interesse perché queste preziose sostanze sembrerebbero influenzare la capacità visiva, la funzione cognitiva. Con il termine di Radicchio ci si riferisce ad alcune varietà di cicoria in genere di colore rosso scuro, con striature bianche, dal tipico sapore amaro. Il radicchio possiede pochissime calorie, circa 14 per 100 g di parte edibile, con un apporto notevole di fibre (3%), sali minerali tra cui calcio, potassio e fosforo, ma come abbiamo visto, una particolare attenzione la merita per la ricchezza di composti fenolici. Le malattie infiammatorie intestinali (IBD) sono spesso il risultato di un'attivazione cronica o recidivante del sistema immunitario nel tratto gastrointestinale. Un numero crescente di prove

## RADICCHIO ROSSO

Le verdure, così come la frutta, sono cibi ricchi di fibre e di numerose sostanze fitochimiche dal potere nutraceutico, cioè in grado di favorire effetti benefici sulla salute, oltre che di possedere proprietà terapeutiche e preventive per diverse patologie. Tra le verdure, il Radicchio è da prendere con opportuna considerazione sia per il suo contenuto di composti fenolici, tra i quali gli antociani, presenti soprattutto nella parte rossa delle foglie, che mostrano un notevole potere antiossidante e di protezione cellulare per l'apparato intestinale; sia per la sua ricchezza in fibre solubili quali l'inulina, rivelandosi così un vero alimento funzionale per il benessere del nostro intestino. Molte malattie degenerative del tratto gastroenterico, come il cancro del colon o altre patologie infiammatorie intestinali e non, sono notoriamente associate ad uno stato persistente di infiammazione e di stress ossidativo, risultato di uno squilibrio tra produzione di specie reattive dell'ossigeno (ROS), naturalmente prodotte dalla cellule durante i loro processi metabolici, e le naturali difese antiossidanti a livello delle cellule epiteliali intestinali. Sia fonti esterne, come cibi infiammatori e sostanze inquinanti, che interne, possono andare ad alterare tale equilibrio, compromettendo l'efficacia del sistema di difesa antiossidante. E quando il danno ossidativo si instaura, si possono avere mutazioni genetiche e progressione verso uno stato tumorale. Il mantenimento di un equilibrio ossidativo delle cellule intestinali e la prevenzione dei danni ossidativo cellulare, rappresentano il primo obiettivo da raggiungere per prevenire la trasformazione tumorale delle cellule dell'apparato gastroenterico. Diversi studi hanno dimostrato che il consumo di frutta e verdura si associa a un ridotto rischio di insorgenza di diversi tumori, in particolare del cancro del



## Infosalute: la pennichella, meglio se breve, fa bene al cuore.

A dirlo è un recente studio cinese presentato al Congresso della Società Europea di Cardiologia.



Non più di un'ora. Per chi è abituato a qualche minuto di riposo dopo il pasto di mezzogiorno il pisolino è d'oro.

Ma non deve essere troppo prolungato. Almeno se si parla di salute cardiaca.

Quando va oltre l'ora, diventa un'arma a doppio taglio e può anche non essere di beneficio per il cuore. A dirlo è uno studio cinese, presentato al Congresso della Società Europea di Cardiologia (ESC).

L'importante è riposare la notte per la giusta quantità di ore e quindi non aver bisogno di riposo per "compensare". In questo senso va letta anche la lunghezza del pisolino e il suo impatto sulla salute del cuore e delle arterie. In primo luogo il pisolino combatte lo stress.

Lo provano ricerche che mostrano come mezz'ora di riposo allenterebbe la tensione negli universitari e come, dopo una notte di privazione di sonno, la pennichella riduce i valori del cortisolo, l'ormone dello stress. Inoltre protegge il cuore.

Chi fa riposini frequenti avrebbe un minor rischio di ammalarsi di patologie a carico delle arterie coronariche, probabilmente per gli effetti sul cuore e sulla pressione arteriosa con impatto sulla salute. Infine migliora la memoria.

Per chi deve studiare, il pisolino aiuta a immagazzinare quanto si è cercato di apprendere e favorisce una maggior vigilanza, con ovvi vantaggi legati alla preparazione in caso di esami universitari.

Grazie al riposo, in modo del tutto autonomo, il cervello tende ad eliminare i collegamenti inutili che si creano tra le cellule nervose. Ma è la notte il momento ideale per fare pulizia. La pennichella, in questo senso può essere solo d'aiuto ad eliminare gli "scarti", ma non se si soffre d'insonnia notturna. Altrimenti, schiacciare un pisolino è solo un'abitudine che non fa male, ma non deve comunque diventare la sostituzione della notte in bianco.

Fonte [www.dilei.it](http://www.dilei.it)

Il pisolino dopo pranzo fa bene se si rimane sempre nei giusti limiti.

Se la pennichella supera i 30 minuti non solo potrebbe provocare insonnia, ma potrebbe causare anche emicrania e fastidiosi giramenti di testa.

Dormire è uno dei piaceri della vita, ma state attenti a non cadere in tentazione.

Ridurre il tempo del vostro pisolino dai 30 ai 20 minuti apporterà benefici anche al cuore e alle arterie, riducendo di gran lunga i rischi di malattie cardiovascolari.



Ciao a tutti! Sono **Francesco Lardizzone**, ottico optometrista cresciuto in questo ambiente sin da piccolo e specializzato dal 1986 C/o l'Istituto Alexander Fleming di Napoli.

Mi troverete su questa rubrica dedicata al mondo dell'ottica, qui cercherò di consigliarvi su come poter meglio proteggere i vostri occhi e informarvi su eventuali difetti visivi.



OTTICA

## LA PRESBIOPIA

Accorgersi di non leggere più bene, ma tirare avanti sperando che sia solo stanchezza. E' il comportamento più diffuso tra molti italiani affetti da presbiopia che non usano gli occhiali con lenti progressive. Il tema è al centro del Progressive Business Forum in corso a Milano, riunisce esperti, medici, professionisti e addetti ai lavori dell'intera filiera dell'ottica.

### IL TEMPO DELLA PRESBIOPIA

La presbiopia colpisce a partire dai 40 anni ed interessa la messa a fuoco da vicino e, progressivamente, le distanze intermedie necessarie per l'utilizzo del computer o giocare a carte. Questo processo fisiologico legato all'età rappresenta il difetto visivo più diffuso. "Dopo i 40 anni - prosegue Mele - l'occhio normale (detto emmetrope) pur mantenendo una buona vista da lontano perde inevitabilmente e progressivamente la capacità di messa a fuoco da vicino. Alcuni fattori, ovviamente controversi, che possono anticipare o ritardare la comparsa della presbiopia sono un'elevata esposizione ai raggi ultravioletti, da sempre considerato l'acceleratore del processo d'invecchiamento del cristallino e quelli legati ad una corretta alimentazione".

### LEGGERE SOTTO SFORZO

Per la persona ipermetrope i sintomi della presbiopia si manifestano precocemente. Al contrario chi è miope ha la soddisfazione di subire gli effetti della presbiopia con un certo ritardo. "Normalmente - spiega Mele - il soggetto presbite non corretto o sotto corretto riferisce di dover sforzare i propri occhi quando svolge le attività di lettura da vicino. Si tratta di uno sforzo per ottenere una adeguata messa a fuoco che provoca l'insorgenza di disturbi chiamati astenopici: mal di testa, irritazione oculare, nausea e sonnolenza.

### I SINTOMI DELLA PRESBIOPIA

Il sintomo caratteristico della presbiopia è l'annebbiamento da vicino che impedisce a volte quasi improvvisamente al mattino di poter mettere a fuoco uno scritto o un numero di telefono. In questi casi per il soggetto presbite è necessario ricorrere ad un'illuminazione più forte, capace di indurre un restringimento della pupilla, con aumento della profondità di fuoco e aumento della nitidezza dell'immagine a livello della retina.

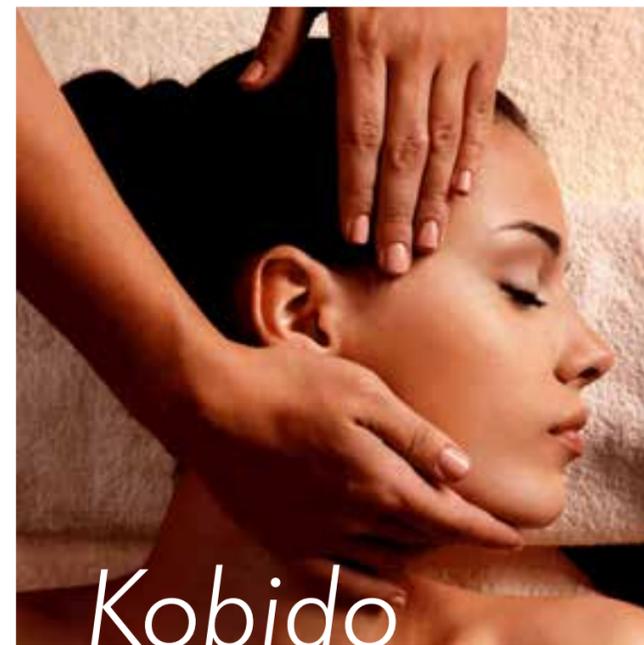
**TI ASPETTIAMO IN NEGOZIO  
PER UN CONTROLLO DELLA VISTA GRATUITO**



LC Ottica

IL TUO PUNTO DI VISTA

Via Tevere 35 - Sferracavallo ORVIETO  
Tel. 0763 341845



## Kobido

Il Kobido è un trattamento del viso, del collo, della testa, completamente manuale.

Ha un effetto lifting naturale immediato e agisce sui sintomi dello stress donando benessere a tutto il corpo con una sensazione di pace, quiete e relax. Il principio a cui si ispira il Kobido è quello della Bellezza connessa alla Salute per mantenere inalterata nel tempo la propria energia e vitalità.

La sua efficacia è data esclusivamente dalla manualità dell'operatrice che con sapienti gesti agisce sulla muscolatura del viso stimolando la circolazione sanguigna e il collagene, drenando i liquidi e conferendo così un aspetto più luminoso e tonico al volto.

### BENEFICI KOBIDO

- Antirughe
- Antiossidante
- Effetto lifting
- Rassodante
- Anti macchie e discromie
- Aumenta la luminosità del viso
- Utile nei problemi di bruxismo
- Scioglie le tensioni al collo, viso e testa
- Favorisce il rilassamento e il riequilibrio energetico
- Aumenta la vitalità

Bentrovati lettori de Il Vicino,

sono **Giuliana Mazzocchini** operatrice qualificata di **Kobido**, diplomata presso la Kobido Academy di Roma e da questo mese avrò il piacere di curare una rubrica per far conoscere a tutti il KOBIDO, l'antica Arte giapponese del viso che oltre ad essere un trattamento anti-age, riduce lo stress aiutando a conservare la propria energia e bellezza.



PER APPUNTAMENTO / GIULIANA MAZZOCCHINI

MOBILE & WHATSAPP 328 2739718  
[giuliana.mazzocchini@gmail.com](mailto:giuliana.mazzocchini@gmail.com)



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 pteroilmonoglutamminico), vitamina K2, biotin, vitamina B12 (cianocobalamina)

Prodotto acquistabile  
in Farmacia e su Amazon

SO.VI COMPLEX



PER INFO: 329 9219878  
[www.sovisalute.com](http://www.sovisalute.com)