

LA Campagna PUBBLICITARIA

Valutare le performance di una campagna pubblicitaria significa non soltanto verificare se è stato raggiunto l'impatto previsto, cioè se essa ha raggiunto il pubblico destinatario del messaggio, ma anche capire se l'azione pubblicitaria è stata in grado di esercitare un'influenza positiva sulle attitudini e sul comportamento del consumatore. Per misurare l'efficacia di una campagna pubblicitaria, più nel dettaglio, si ricorre a variabili e criteri di valutazione differenti. La valu-

tazione può essere effettuata sia a livello di risposta complessiva del mercato obiettivo, mediante indicatori legati alle vendite, sia a livello di risposta del singolo individuo, attraverso test che valutano gli annunci pubblicitari dalla misura in cui i consumatori riescono a ricordarli (v. efficacia della pubblicità).

Discorso a parte per internet che, com'è noto, è l'unico mezzo di comunicazione in cui l'inserzionista paga la campagna pubblicitaria in base ai risultati realmente ottenuti. Questi ultimi possono essere misurati attraverso specifici indici (ad esempio, il CTR, o il tasso di apertura dem o newsletter) e volumi (visite, click, unique visitor, volumi di ricerche, vendite, iscrizioni, sottoscrizioni, ecc.).

CLASSIFICAZIONE DELLE CAMPAGNE PUBBLICITARIE

La campagna pubblicitaria veicolata attraverso un solo medium è detta campagna pubblicitaria mono-mediale, anche se il piano media prevede l'uso di più veicoli pubblicitari nell'ambito dello stesso mezzo.

Quando il piano media prevede un media mix, invece, si parla di campagna pubblicitaria multi-mediale. Un'altra distinzione fondamentale, relativamente ai contenuti del messaggio veicolato, è quella che contrappone la campagna pubblicitaria mono-soggetto, basata sulla ripetizione di un unico annuncio pubblicitario, alla campagna pubblicitaria multi-soggetto, che si avvale di messaggi diversi legati

fra loro (stesso concept e/o format) per promuovere il prodotto.

In relazione alla fase del ciclo di vita del prodotto da promuovere, si distingue tra le due fondamentali tipologie di campagne pubblicitarie: la campagna di lancio e la campagna di mantenimento. La campagna di lancio, che ricorre nella fase di introduzione di un prodotto sul mercato, è finalizzata a creare un atteggiamento favorevole da parte del pubblico obiettivo (target) e a favorire la penetrazione del prodotto nel mercato.

Generalmente, le campagne pubblicitarie concepite per il lancio di prodotti o brand comportano costi elevati: gli obiettivi del piano media sono orientati al raggiungimento di un'elevata copertura e frequenza in breve tempo; inoltre, si impiegano co-

municati pubblicitari dal formato impattante. Segue dinamiche simili la campagna di rilancio che si propone di rinnovare l'immagine del prodotto o brand attraverso un riposizionamento dello stesso. La campagna di mantenimento, invece, permette di sostenere un prodotto nella fase di maturità del ciclo di vita.

La campagna pubblicitaria, di conseguenza, è finalizzata a mantenere il ricordo del prodotto e a consolidare il rapporto con i trattanti storici. Solitamente, le campagne pubblicitarie di mantenimento sono volte a promuovere il repeat: la campagna pubblicitaria si propone di "ripetere" al target di riferimento un messaggio e una proposta commerciale già veicolata precedentemente; in alcuni casi, possono anche prevedere un follow up, cioè un seguito

della campagna pubblicitaria concepito per mettere in evidenza nuovi aspetti della comunicazione, rafforzandola.

Nel digital advertising, per campagna pubblicitaria solitamente si intende una serie di acquisti di spazi pubblicitari online da uno o più editori o network. Sulla base delle tipologie di siti web pianificabili, le campagne digitali si suddividono principalmente in campagne di display advertising, che comprendono diverse forme di pubblicità espositiva su portali, siti di news o editoriali, siti verticali, social network e blog, siti di e-shopping, e campagne di search advertising, in cui rientra la pubblicità sui motori di ricerca. Per maggiori informazioni circa le diverse forme che una campagna pubblicitaria digitale può assumere si rimanda alla voce digital marketing.

LA VIA DELLA RIPARTENZA
È TUTTA IN SALITA

MA NOI ABBIAMO I RAZZI!

IMPIANTI PUBBLICITARI

...per ogni esigenza comunicativa. Nascono per dare ai nostri clienti il massimo della visibilità su tutto il territorio di Orvieto, e sono posizionati su strade principali e punti strategici di passaggio.

Disponiamo di circuiti di cartelli formato 100x140 cm. che coprono le zone interne ed esterne di Orvieto e sono tutti posizionati in punti strategici di maggior passaggio (vicino a scuole, sedi di lavoro, strade di raccordo, ambienti ricreativi e di ristorazione, impianti sportivi, ospedale, studi medici, ecc...).

I nostri "grandi impianti" comprendono cartelli monofacciali o bifacciali formato 6x3 e 3x2 mt., di cui alcuni dotati di illuminazione, interna ed esterna, oltre ad un elegante impianto rotativo luminoso. Tutti sono dislocati in maniera mirata e omogenea sul territorio.

VELE PUBBLICITARIE

Se cerchi pubblicità in movimento ti proponiamo le vele pubblicitarie: mezzi nuovi, eleganti, gestiti direttamente da noi su strada con tutta la cura e la professionalità del nostro personale specializzato.

Le nostre vele, 6x3 mt., offrono la possibilità di comunicare non solo sul territorio di Orvieto ma anche nelle regioni limitrofe come Toscana e Lazio! Naturalmente, anche in tutta la nostra regione: l'Umbria.

Il formato mt. 6x3 dà la possibilità di comunicare "in grande", ma non dimentichiamoci l'ultimo arrivato: il "Messaggio del vicino"! Una vela di piccolo formato che, grazie alle sue dimensioni e versatilità, offre un servizio "snello e simpatico" per chi vuole comunicare raggiungendo più facilmente tutti gli angoli, anche i meno accessibili, del territorio di Orvieto.

I nostri impianti sono pensati per soddisfare ogni necessità comunicativa e dare al cliente il massimo della visibilità sul territorio.

CHIAMA

IL VICINO
PUBBLICITARIA

0763.393024

Alcuni dei nostri ultimi lavori



#manoiabbiamoirazzi

STAMPA

Stai cercando prodotti di stampa?

Rivolgiti a noi e potrai stampare qualsiasi materiale promozionale pubblicitario scegliendo tra tantissimi prodotti utili alla tua attività commerciale. Insieme possiamo scegliere tra centinaia di soluzioni per promuovere il tuo business.

Stampe su supporto cartaceo, come volantini, pieghevoli, brochure, biglietti da visita, manifesti, poster, locandine, riviste, cataloghi, calendari ed in generale tutto ciò che può essere stampato su carta;

Stampa su supporti rigidi come forex, polionda, altri tipi di materiali e pannelli pubblicitari in genere.

Stampa di pvc adesivi, vetrofanie, etichette, tovaglette, materiali per fiere ed eventi, gadget pubblicitari, abbigliamento con stampa personalizzata ed ogni tipo di prodotti promozionali come bandiere, striscioni, roll-up ed espositori.

Ideazione e realizzazione di campagne pubblicitarie incisive ed efficaci grazie alla professionalità e all'esperienza dei nostri responsabili marketing.



GRAFICA

Parte fondamentale della comunicazione pubblicitaria è il lavoro grafico, ossia la creazione di una immagine identificativa e riconoscibile del tuo brand.

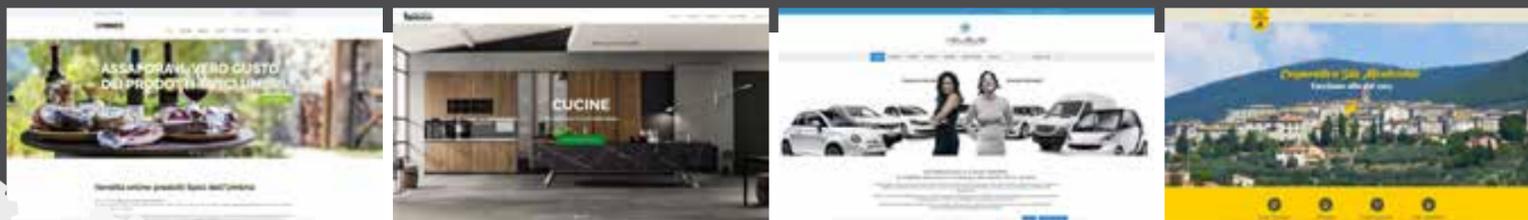
Proponiamo un percorso personalizzato dall'ideazione del logo aziendale alla realizzazione grafica delle singole campagne pubblicitarie, tenendo conto delle differenze tra i vari canali di comunicazione scelti, siano essi carta stampata, affissione, campagne online, ecc...

Tutto coordinato dalla sinergia tra i nostri creativi ed il cliente.

Il Vicino pubblicitaria è in grado di offrire anche questo servizio come parte integrante di un lavoro completo di ogni singola campagna marketing.



Lo studio è all'interno dell'agenzia stessa: si parte dallo studio del nome, a quello del logo per creare un'immagine coordinata adatta allo stile e al messaggio del brand.



SITI WEB

Da più di 20 anni operiamo nel settore web marketing con i migliori risultati raggiunti dai clienti che si rivolgono a noi.

Realizziamo siti web responsive, predisposti per essere indicizzati, sicuri e veloci, esteticamente all'avanguardia nella costruzione grafica accattivante e seducente. Insomma, tutto quello che serve per proporre la tua attività sulla rete in modo moderno ed efficace.

Lo scopo del nostro lavoro è dare visibilità sul web, sia con siti internet che con i social: ultima frontiera della comunicazione pubblicitaria, diventati ormai assolutamente necessari.

Creare o aumentare le visualizzazioni significa fare campagne mirate all'acquisizione di contatti, quindi, all'aumento esponenziale delle probabilità di convertire in vendite.



La nostra esperienza al servizio del cliente lo accompagna direttamente nel futuro della comunicazione.

SOCIAL MEDIA

Al giorno d'oggi è impossibile pensare di avere una presenza online senza avere un rapporto con i social media come, soprattutto, Facebook e Instagram. L'obiettivo di questi ultimi non è soltanto finalizzato alla vendita di un prodotto o servizio, ma anche alla fidelizzazione del cliente, che diventerà non un semplice fan, ma parte della vita social della pagina stessa, aiutando il brand a crescere di notorietà sulla piattaforma ma anche tramite il vecchio passaparola.

Il Vicino Pubblicitaria per tutto questo si avvale di un reparto giovane e sempre aggiornato che guiderà ogni campagna pubblicitaria con la creatività e la vena virale che lo contraddistingue. Utilizziamo i social come fossero rappresentanti virtuali, lavorando sull' "immagine sociale" il nostro team offre risultati tangibili da ogni campagna: la forza dei social è vedere nero su bianco la conversione dei "LIKE" e non solo...

0763.39 30 24



www.ilvicino.it

2021: a Corbara riparte l'agonismo post covid.

L'emergenza Covid-19 ha tarpato le ali a molte manifestazioni sportive, specie a quelle che si sarebbero dovute disputare a livello locale; tali limitazioni erano state tolte a quelle che venivano classificate "di preminente interesse nazionale", ma quelle disputate su autorizzazione sono state molto limitate rispetto ai calendari normali.

Anche in Umbria si è ritornati gradatamente alla normalità e, pur con regole molto rigide in materia di prevenzione sanitaria, sono ripartiti i Campionati a carattere regionale e provinciale.

Il **Trofeo di serie C di Terni**, a squadre (da 4 componenti) ed individuale, è ripartito il 9 maggio con la prima prova sul campo di gara di Faldo; sono previste poi due prove sul bacino di Corbara e la conclusione del Campionato sul Tevere ad Umbertide.



amici della ASD Fishing Aquesio, è stata preceduta da un sorteggio automatico, senza raduno preliminare e, al mattino, con l'entrata diretta al picchetto sorteggiato. La pesca è stata agevolata dalla parziale ripulitura delle sponde dai rifiuti che affliggono Corbara dopo ogni piena e da quelli abbandonati da una banda di incivili (che non sono gli agonisti perché verrebbero sanzionati dai Commissari di gara), ripulitura che è stata intrapresa dalla ditta incaricata dalla ERG, Ente gestore del bacino artificiale.

La Lenza Orvietana Stonfo Colmic partecipa con 2 squadre e con 3 concorrenti individuali. In questa occasione, trattandosi di giocare "in casa", i suoi agonisti avevano preparato meticolosamente la prova, ed i risultati non si sono fatti attendere. La Lenza Orvietana ha fatto l'entusiasmo piazzando ben 4 agonisti al primo posto di settore (Maggi, Ferranti, Torolli, Rossi) e due al secondo (Santi) e due al terzo (Caiello e Renzetti). Bene anche quasi tutti gli altri. Al termine la classifica di giornata vede le squadre ai primi due posti.

LE TECNICHE.

Si trattava di inquadrare la pesca in un certo modo, scegliendo se privilegiare la tecnica all'inglese o quella di canne fisse, compresa la roubasienne. Mentre la maggior

parte dei garisti ha optato per la prima, per alcuni la roubasienne si è rivelata l'arma vincente. Vediamo perché. Corbara da anni è considerato uno dei migliori campi di gara d'Italia per quanto riguarda la pesca di bremes e carassi con la tecnica all'inglese. "Purtroppo", però, da alcuni anni si è andata affermando la specie Aspigo, un predatore che attrae molto non solo gli agonisti ma anche tutti gli appassionati. La sua presenza si manifesta con delle bolla-

te in superficie e ad una pronta fiondata di bigattini, abboccano immediatamente. Lo si pesca normalmente e sotto riva e, almeno fino allo scorso anno, con le canne fisse dotate di elastico, ammortizzatore necessario, vista la violenza con cui si comportano dopo la ferrata. Molti esemplari hanno raggiunto dimensioni ragguardevoli, di alcuni chili di peso, e sono diventati più diffidenti, quindi la canna che è sembrata più idonea per insidiarli è stata la roubasienne, tenuto conto che è provvista di elastico e permette di pescare con fili sottili e galleggianti molto sensibili. Chi ha optato per questo tipo di pesca ha pasturato fiondando il chilo e mezzo di bigattini consen-

ti, chi ha insidiato bremes e carassi all'inglese si è avvalso dei 10 litri di pastura ammessi.

I pesi del pescato sono stati discreti, con una media intorno ai 10 Kg per ciascun concorrente.

PREVISIONI PER CORBARA

Dopo la pausa forzata di questi ultimi tempi, tante Associazioni, anche di fuori Regione, stanno richiedendo questo prestigioso campo di gara per disputarvi manifestazioni anche importanti, con vantaggi che andranno a tutti, specie



alle strutture ricettive e alle Aziende enogastronomiche che si collocano nella zona di Corbara e dell'Orvietano.

Anche la Lenza Orvietana Stonfo Colmic farà la sua parte in fatto di organizzazione di gare a livello nazionale: è prevista quella del Campionato di serie A5, del CIS (Campionato Italiano a squadre) e di una prova del Club Azzurro specialità Feeder che si disputeranno da settembre in poi, pandemia permettendo. Speriamo proprio di sì.

Renato Rosciarelli



www.lenzaorvietana.it - info@lenzaorvietana.it

VASTA SCELTA DI CANNE, MULINELLI, ACCESSORI ED ESCHE VIVE, ANCHE PER IL MARE.

Zaghino
Vi Aspettiamo in Negozio in tutta Sicurezza

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

I PIÙ GRANDI FURTI D'ARTE DELLA STORIA

ArtNews, importante rivista statunitense, ha presentato una classifica di quelli che ritiene essere i venticinque più grandi furti d'arte della storia, spiegando di averne scelti di ogni tipo: da quelli complicati e ingegnosi a quelli semplici ma efficaci, da quelli in cui i quadri si ritrovano poco dopo a quelli in cui invece se ne perdono le tracce. L'unica regola è che si trattasse di furti e non di saccheggi, spoliazioni o razzie.

Questi sono i primi dieci della lista, con un racconto un po' più esteso di come andarono, per chi non li ricorda o non li ha mai saputi.

La Natività con i santi Lorenzo e Francesco d'Assisi di Caravaggio

Questo olio su tela di inizio Seicento fu rubato dall'Oratorio di San Lorenzo, a Palermo, nell'ottobre 1969. Da allora non è mai stato restituito, ritrovato o quantomeno rintracciato. Le poche certezze sono che quando fu rubato attorno al dipinto non c'erano rilevanti sistemi di sicurezza e che a scoprirne l'assenza fu una custode. Non sappiamo chi lo prese e dove possa essere, ma c'è tutto un filone di ipotesi secondo cui fu rubato dalla mafia, che lo espose durante certi suoi importanti incontri e che – si dice perfino – lo offrì come merce di scambio durante la cosiddetta trat-

tativa Stato-mafia. Ma ci sono anche racconti e teorie più o meno credibili secondo cui il dipinto si rovinò mentre veniva rubato e fu quindi distrutto, oppure secondo cui il quadro, nascosto in un casale di campagna, finì divorato dai topi. Ci fu anche un giornalista che disse di essere stato a

che l'incontro decisivo saltò per via del terremoto in Irpinia. È certo, comunque, che il furto della Natività con i santi Lorenzo e Francesco d'Assisi fa molto parlare, da decenni. In libri e documentari che tentano la difficile ricostruzione di quanto successo, ma anche in opere di finzione che prendono spunto dal furto ma che poi parlano anche d'altro, come fece Leonardo Sciascia in Una storia semplice.

La Saliera di Francesco I di Benvenuto Cellini

L'orafo, scultore fiorentino Benvenuto Cellini (tra l'altro uno dei più importanti esponenti del manierismo) la realizzò tra il 1540 e il 1543, mentre era a Fontainebleau alla corte di Francesco I di Francia. Alta 26 centimetri e realizzata in oro, ebano e smalto, sulla saliera sono rappresentati Nettuno, dio del mare, e la Terra. La saliera fu

rubata nel 2003 dal Kunsthistorisches Museum di Vienna, dove era finita perché a un certo punto Carlo IX di Valois l'aveva regalata all'arciduca Ferdinando d'Asburgo. In un periodo in cui il museo era in parte coperto da ponteggi, qualcuno ci si arrampicò, ruppe una finestra e la estrasse dalla teca di vetro in cui si trovava. Un gesto che in effetti fece suonare l'antifurto, cosa che però non preoccupò granché chi era di guardia, che pensò a un falso allarme. Wilfried Seipel, allora direttore del museo, parlò di una catastrofe, visto che la saliera (talvolta definita "la Gioconda della scultura") aveva un valore stimato di almeno 50 milioni di dollari.

Nel gennaio 2006 la polizia diffuse una serie di immagini del sospettato autore del furto mentre era intento a comprare un telefono cellulare. Come si venne a sapere poco dopo quell'uomo era Robert Mang, un esperto in sistemi di sicurezza che confessò e accompagnò gli investigatori in un bosco fuori Vienna, mostrando loro dove aveva sepolto la scatola con al suo interno la saliera. Mang fu poi condannato a quattro anni di carcere.

Una natura morta di Vincent van Gogh

Vincent van Gogh dipinse i papaveri gialli e rossi di questo olio su tela di 65 x 54 centimetri nel 1887, tre anni prima della sua morte. Esposta al museo Mohamed Mahmoud Khalil di Giza, in Egitto, la natura morta fu rubata una prima volta nel 1978, e poi ritrovata circa un decennio più tardi in Kuwait.

Ma il quadro fu rubato un'altra volta – ed è il furto di cui parla ArtNews – dallo stesso museo nell'agosto 2010, in un giorno in cui i visitatori furono solo nove. Come ha scritto ArtNews, «non funzionò l'allarme del dipinto e non funzionarono nemmeno tutti gli altri allarmi del museo». Dopo il furto 11 dipendenti del ministero della Cultura egiziana si dimisero e alcuni di loro, così come alcuni dipendenti del museo, furono arrestati e incarcerati. La natura morta, dal valore di circa 50 milioni di euro, non è ancora stata ritrovata.

Tre dipinti della Kunsthalle Schirn di Francoforte

In vista di una sua mostra, nel 1994 la Kunsthalle Schirn di Francoforte ottenne in prestito, tra gli altri, due dipinti di William Turner (questo e quest'altro) e uno (questo) di Caspar David Friedrich. I primi due erano arrivati dalla Tate Gallery di Londra, il terzo dalla Kunsthalle di Amburgo. Furono rubati tutti e tre il 28 luglio 1994, da alcuni ladri che legarono e imbavagliarono due guardiani.

Poco dopo "il colpo", due ladri e un mercante d'arte furono arrestati, processati e condannati, ma a quanto pare nessuno di loro diede informazioni utili al ritrovamento dei dipinti. Nel 2000 si seppe che i Turner erano (o quantomeno erano stati) proprietà di un gruppo criminale serbo e nel 2002 la Tate disse di essere riuscita a riottenere entrambi, tra l'altro ricevendo 38 milioni di sterline come risarcimento dall'assicurazione. Nel 2003 anche la Kunsthalle Hamburg riuscì a riavere il suo Friedrich: anche in quel caso, con ogni probabilità, in seguito a una trattativa del museo con gli autori del furto, o quantomeno con chi nel frattempo era entrato in

possesso del dipinto. In entrambe le trattative un ruolo chiave – e non proprio limpidissimo – lo ebbe l'avvocato e mediatore Edgar Liebrucks, che già prima era noto per aver difeso diversi importanti esponenti della criminalità organizzata e che grazie alle sue operazioni legate a quei tre dipinti guadagnò centinaia di migliaia di euro.

L'urlo di Edvard Munch

Nel febbraio 1994, mentre a Lillehammer stavano per iniziare le Olimpiadi invernali, circa 150 chilometri più a sud alla Galleria nazionale di Oslo fu rubata una delle prime versioni dell'Urlo dipinte dal norvegese Edvard Munch. I ladri entrarono, tagliarono il filo che collegava il dipinto alla parete e prima di andarsene lasciarono anche un biglietto con scritto «mille grazie per la scarsa sicurezza».

Del furto si parlò molto, in Norvegia ma anche nel resto del mondo. Ci fu persino un gruppo antiabortista che – mentendo – disse di essere in possesso del dipinto, e che l'avrebbe restituito solo nel caso in cui la televisione nazionale avesse trasmesso un loro messaggio (cosa che non successe). Il dipinto fu ritrovato nel maggio di quell'anno in un hotel a sud di Oslo e quattro persone furono arrestate per avere avuto qualche ruolo nel furto.

124 artefatti del museo archeologico di Città del Messico

«Per fare un gran colpo» ha scritto ArtNews «non bisogna per forza di cose essere dei professionisti». Un'ottima prova di questa affermazione sta in questo furto del 1985, nel quale due ex studenti universitari che non si erano laureati ed erano probabilmente vicini a un giro di traffico di droga rubarono oltre 100 tra opere e sculture, compresa una preziosa maschera mortuaria di giada risalente al periodo dei Maya. Pur non essendo professionisti, però, i due prepararono il furto con gran dedizione,

tra le altre cose recandosi al museo più di 50 volte prima di intrufolarsi attraverso i condotti di aerazione. Poi, però, vennero rintracciati e catturati: a quanto pare, poco prima che i due vendessero parte della refurtiva in cambio di cocaina. La storia di questo furto è stata da ispirazione per Museo – Folle rapina a Città del Messico, film messicano del 2018.

Dipinti impressionisti dal Musée Marmottan Monet di Parigi

Impressione, levar del sole – il dipinto del 1872 di Claude Monet che fece da apripista al movimento impressionista – è oggi esposto al Musée Marmottan Monet di Parigi. Il museo esiste dal 1934, ma il grosso delle opere di Monet arrivò nella seconda metà degli anni Sessanta, lasciate come donazione da Michel

Monet, secondo figlio del pittore. In un giorno di ottobre del 1985, Impression, levar del sole e altre otto opere impressioniste (di Monet ma non solo) furono rubate in quello che ArtNews definisce «uno dei più audaci furti di sempre».

I ladri entrarono nel museo in pieno giorno, dopo aver pagato il biglietto, e rubarono le opere dopo aver tenuto in ostaggio 9 guardie e 40 visitatori, con le armi che avevano portato con sé.

Le successive indagini portarono all'arresto di un membro della yakuza che aveva avuto legami con la Francia (paese in cui aveva anche passato alcuni anni in carcere) e che in casa aveva un catalogo d'arte su cui erano state segnate proprio le opere rubate, e soprattutto due dei nove dipinti rubati. Le altre furono ritrovate nel dicembre 1990 in una villa in Corsica.

Il furto al Museo d'Arte moderna di Parigi

Di questo furto compiuto sappiamo il nome dell'autore e anche moltissimi dettagli, perché un paio di anni fa l'autore – Vjeran Tomic – li raccontò al New Yorker con dovizia di particolari.

Nel 2010 Tomic, che già aveva un notevole curriculum criminale, stava passeggiando lungo la Senna quando notò che le finestre del Museo d'Arte moderna erano simili a quelle di un appartamento in cui era entrato abusivamente anni prima. Andò quindi al museo come visitatore, per studiarle un po' anche dall'interno, rimanendo piuttosto sconvolto dal fatto che nessuno avesse mai tentato un furto, visto che a suo dire il posto era tutt'altro che inespugnabile. Intorno alle tre di notte del 20 maggio 2010, Tomic entrò nel museo, prese il quadro che voleva (e che già sapeva di poter piazzare a un acquirente) e già che c'era, visto che non era partito nessun allarme, si prese anche un dipinto fauvista di Matisse, un ritratto fatto da Modigliani alla sua musa Lusia Czechowska (che secondo Tomic «sembrava fosse viva, pronta per ballare un tango») e poi anche un quadro di Picasso e uno di Braque. Scrisse che avrebbe potuto prendere anche altri quadri – in particolare un altro di Modigliani – ma che non se la sentì.

Tomic fu preso nel 2011, dopo una "soffiata" di cui non si sa granché e dopo che la polizia si accorse che la sua segreteria telefonica diceva «se vuoi comprare quadri, opere d'arte o gioielli, sono disponibile. Tra l'altro ho anche cinque quadri di grande valore». Non sappiamo, però, dove siano quei quadri. L'ultimo che si pensa li abbia avuti tra le mani dice di averli distrutti, ma ci credono in pochi e Tomic non è tra questi.

La Gioconda dal Louvre

Come molti sanno, quella che probabilmente è l'opera d'arte più famosa al mondo deve parte della sua fama all'italiano Vincenzo Peruggia, che conosceva il Louvre avendo lavorato, e nel 1911 decise di rubarla portandosela via sotto il cappotto. Lo fece, pare, perché pensava che essendo stata dipinta da Leonardo da Vinci spettasse all'Italia e fosse stata rubata da Napoleone.

In realtà da Vinci la portò in Francia con sé, vendendola insieme ad altre opere al re Francesco I, quello della saliera, e sembra che Napoleone si limitò a farla mettere nella sua camera da letto. Sta di fatto che Peruggia si portò indisturbato la Monna Lisa a casa e poi se la tenne per mesi nascosta sotto il pavimento della stanza da letto (secondo altre versioni, invece, appesa sopra al tavolo della cucina). Fu arrestato nel 1913 dopo aver provato a venderla a un antiquario di Firenze, che si recò all'appuntamento con Peruggia insieme all'allora direttore degli Uffizi. Prima di tornare in Francia, comunque, la Gioconda si fece un bel giro in alcuni dei più importanti musei italiani. Sempre in Italia, Peruggia fu condannato a qualche mese di carcere (ma sembra che abbia fatto solo qualche giorno).

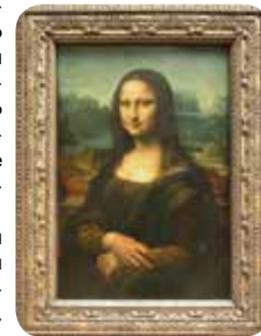
Le 13 opere del museo Isabella Stewart Gardner di Boston

Il 18 marzo 1990, il giorno dopo San Patrizio, una festa molto sentita a Boston, due uomini vestiti da poliziotti entrarono nell'importante museo cittadino e dopo aver immobilizzato guardie e addetti alla sicurezza se ne andarono con un Vermeer, un Rembrandt, un Manet, un Degas e qualche altra opera, per un valore totale stimato in circa mezzo miliardo di euro.

A più di trent'anni dal furto, non è stata ritrovata nemmeno una delle opere rubate e ancora ci si chiede perché furono rubati proprio quei quadri (ce n'erano alcuni di addirittura maggior valore), chi li prese (anche qui la pista del crimine organizzato è quella generalmente ritenuta più

plausibile) e dove diavolo siano oggi (o quantomeno se esistano ancora o se siano stati distrutti). Nel caso in cui abbiate informazioni utili al loro ritrovamento il museo offre ricompense milionarie. Oltre a una gran serie di articoli e libri,

del furto ha parlato nel dettaglio anche il podcast Last Seen.





TORCICOLLO DA ARIA CONDIZIONATA

Con l'arrivo dei caldi torridi si cerca riparo in luoghi freschi.

Tuttavia i cambi repentini di temperatura (dal caldo agli ambienti freschi climatizzati o troppo ventilati) spesso non sono tanto graditi dai muscoli.

Chi ha già problematiche posturali alla zona cervicale, in queste condizioni è facilitato al "raffreddamento locale" con spiacevole conseguenza di irrigidimento muscolare. Si blocca letteralmente il collo. I consigli generici sono quelli di evitare l'esposizione diretta ai getti d'aria freddi in particolar modo se la pelle è già troppo umida o peggio ancora se è sudata. Il condizionatore nelle ore notturne non dovrebbe avere temperature polari.

Utile impostare la funzione "sleep" che adatta la macchina in base all'andamento fisiologico del sonno. Meglio farlo spegnere in modo automatico durante la notte mantenendo fresco l'ambiente fino al risveglio. In caso di ventilatore sarebbe preferibile far girare l'aria per la stanza e non avere il vento direttamente addosso. Se già si soffre, quando ci si ritrova in ambienti troppo freschi, è meglio proteggere il collo da flussi diretti di aria con un foulard estivo.

Manipolazioni del tratto cervicale eseguite da un professionista potranno ridurre le sofferenze ricorrenti, all'occorrenza abbinati ad esercizi funzionali specifici. Tuttavia non tutti subiscono gli effetti deleteri del "raffreddamento estivo" ma è meglio prevenire onde evitare spiacevoli torcicolli.

Se si è predisposti vuol dire che nella zona cervicale vi sono condizioni amplificate e sproporzionate di percezioni come effetto di una disfunzione posturale (facilitazione metamERICA) che andrebbe normalizzata con terapie appropriate.

Da ricordare che il collo subisce gli effetti a distanza degli occhi, della lingua, dei denti e dei visceri toraco-addominali. Bisogna risalire sempre alla causa. Nel frattempo meglio prestare attenzione.



DIETA E CELLULITE.



Hai mai sentito parlare di dieta anti-cellulite? Spero di no...e spero di no perché non sono mai stati identificati dei protocolli anti-cellulite.

Molti eliminano i carboidrati, il sale e fanno ore e ore di allenamento cardio (corsa, per intenderci). Ma questo non fa altro che peggiorare la situazione.

Se esistono dei consigli alimentari che si possono dare per combattere la cellulite sono quelli di mantenere un'alimentazione equilibrata e una corretta idratazione, evitare i cibi industriali ricchi di zuccheri e grassi saturi (che potrebbero aumentare i processi infiammatori del tessuto adiposo). Non eliminare di netto il sale. Non ti sarà di nessun aiuto contro la cellulite, anzi potresti peggiorare la situazione!

Cosa fare allora per migliorare combattere la cellulite?

a) una dieta sana, equilibrata e varia (con qualche sgarro ogni tanto) che non è la dieta contro la cellulite ma uno stile alimentare che aiuta il tuo corpo a stare bene in generale. Ricorda sempre che lo stile alimentare varia da persona a persona sulla base di centinaia di variabili che ti differenziano dagli altri.

b) un'attività fisica che prediliga il lavoro con i pesi, senza esagerare con il lavoro cardiovascolare che potrebbe peggiorare lo stato infiammatorio (in questo caso è sempre importante rivolgersi a un professionista del settore).

I professionisti di FisoLife:



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



Dott. FRANCESCO CECCARELLI
Biologo
Nutrizionista



Dott. CROCCOLINO GIACOMO
Masso-Fisioterapista
Chinesiologo
Ginnastica Posturale Mezieres



CICA SERENA
Ostetrica
Specializzata in Rieducazione
Pavimento Pelvico



GIULIANA MAZZOCCHINI
Operatrice qualificata
- kobido
- Shiatsu

CONTATTACI PER AVERE MAGGIORI INFORMAZIONI

Tel. 329 9219878 - 339 2028734

Orvieto, Via Piave 1/3 (Sferracavallo)

fisiolifeorvieto@gmail.com - www.studiofisiolife.it

Dott. Giuliano Barbabella

IL DOTTORE DEI CORAGGIOSI

PSICOLOGO — PSICOTERAPEUTA

Salve a tutti i lettori de il Vicino.

Sono il Dott. Giuliano Barbabella psicologo/psicoterapeuta/psicoanalista, laureato in psicologia clinica e di comunità e specializzato in psicoanalisi applicata alle malattie somatiche.



APPREZZAMENTO DI SÉ: come imparare a non dare più nulla di scontato.

Quando un amico ci fa un regalo o quando una persona, anche non significativa affettivamente per noi, ci fa un favore, apprezzare il suo gesto ci viene spontaneo.

La maggior parte del tempo, invece, la nostra mente ha il pilota automatico e non si sofferma a guardare le piccole cose, quelle che abbiamo sotto gli occhi tutti i giorni. Siamo presi dal lavoro, dalla frenesia del fare, dalla routine e continuiamo ad andare avanti, spesso non dando peso a ciò che facciamo. Quante volte ci sentiamo ignorati, poco riconosciuti, non visti.

Tutto questo ci spinge alla tristezza, alla delusione, alla chiusura in sé stessi, finendo così per essere i primi a non apprezzarci e a non dare valore alle nostre azioni, a quanto mettiamo in atto ogni giorno e all'affetto che diamo a chi ci sta accanto.

Noi siamo il motore di ciò che ci circonda.

Se una persona si riconosce e si apprezza guarda ogni aspetto in un'altra prospettiva. Imparare ad apprezzare se stessi significa incorporare l'idea di essere una persona che merita alla pari di chiunque altro, non sentendosi in alcuno modo inferiori a nessuno e non avendo più il bisogno di avvalersi di strategie per nascondersi e difendersi dal giudizio dell'altro per il timore di non essere all'altezza.

Non dobbiamo metterci in testa di raggiungere un punto in cui acquisiamo un totale autocompiacimento con la propria persona presente e passata, ma imparando a darci valore possiamo sentirci in ogni ambito noi stessi senza il rischio di vivere in falso sé, possiamo affrontare la paura di ogni piccolo fallimento senza farci sopraffare dal vissuto di sentirsi inutili, nonché gestire le varie emozioni negative che possono pervaderci, quali la delusione o la rabbia verso tutte quelle situazioni o persone che ci hanno ostacolato e ci ostacolano nel raggiungimento di ciò che ci prefiggiamo.

Inoltre, possiamo accettare con più costruttività i vari limiti imposti dalla realtà di tutti i giorni senza sentirci completamente sopraffatti dal senso di frustrazione.

In un periodo come questo il porre lo sguardo verso ciò che ognuno è riuscito a mettere in pratica nel suo piccolo per affrontare il disagio, invece che concentrarsi soltanto su ciò che non si è potuto e non si può ancora fare, diventa un qualcosa di veramente molto importante.

Solamente così tutte le limitazioni che ci hanno segnato e che ci segnano tuttora possono costituire una rampa di lancio per aumentare la consapevolezza e il valore di noi stessi e non esclusivamente il senso di impotenza, dando, pertanto, la possibilità di avere uno sguardo più attento a quelle cose che ci circondano e che contribuiscono ad arricchirci ed a farci capire chi siamo realmente.

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



vacanze al mare e i soliti imprevisti

Un tuffo dove l'acqua è più blu e non senti più o, sarebbe meglio dire, senti peggio e sai perché?

Non è una questione di fisica ma una questione di anatomia e fisiologia.

Sott'acqua il nostro padiglione auricolare non riesce a svolgere la sua funzione, quella di raccogliere le vibrazioni e trasmetterle all'orecchio medio e interno.

Le ossa del nostro cranio, però, più dense dell'acqua possono ricevere e trasmettere le onde sonore all'orecchio interno, in pratica "sentiamo con le ossa".

Tuttavia, l'acqua che entra nel condotto uditivo, viene poi bloccata dall'accumulo di cerume.

Questo fenomeno crea un ambiente ideale per lo sviluppo dei batteri.

Il corpo risponde all'infezione con sintomi quali infiammazione, dolore, rossore e talvolta febbre.

L'otite esterna generata dal contatto con l'acqua può svilupparsi qualche ora o anche alcuni giorni dopo l'immersione.

L'haloterapia grazie all'azione antibatterica del sale, ha la potenzialità di ridurre la carica batterica, limitando di fatto l'acutizzarsi di questa problematica.

Infatti il batterio a contatto con la molecola di sale viene disidratato e muore.

Inoltre la terapia del sale, grazie sempre alle proprietà antinfiammatorie del cloruro di sodio, aiuta le mucose irritate favorendone il benessere.

Con la terapia del sale Aerosal i benefici di una vacanza al mare ce li hai direttamente a casa tua e al riparo da fastidiosi imprevisti.

LA CLINICA DEL SALE DI ORVIETO OFFRE SUPPORTO ONLINE

Sul sito www.aerosal.it è attivo il servizio

IL MEDICO RISPONDE

a cura della Dott.ssa Alessia Bertocchini specializzata in Pediatria Chirurgica.

- BABY DOCTOR -

Dott.ssa Alessia Bertocchini

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



HARMONY CASTLE

HARMONY CASTLE, brand di *Harmony Progress*, rappresenta il risultato di oltre **30 anni di esperienza** nel settore estetico.



Il marchio dai colori dinamici e friendly, veste la nostra linea di **prodotti cosmetici** dalle caratteristiche: versatili, funzionali e soprattutto **100% Made in Italy**.

OENANTHE

- BIOREVITALIZING
- MOISTURISING
- DERMOPURIFYING
- OXYGENATING
- TONING
- LIFTING

OENANTHE bio-revitalizing peeling
Medical Device - External Use
6ml e 30.0g

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

Numero Verde WhatsApp Farmacia **3343639244** • Parafarmacia **3665437130** • Beauty Concept **3291456221**

Via Monte Nibbio, 16 Orvieto (TR) - Tel. 0763 301949
Via Angelo Costanzi 59/b - cc Porta d'Orvieto - Tel. 0763 316183



CLINICHE ARCCONE

Eccellenza dentale ad Orvieto



La **Clinica Arccone** 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.

ONICOFAGIA.

L'onicofagia, meglio conosciuta come il brutto vizio di mangiarsi le unghie, in ambito psichiatrico rientra nella categoria dei cosiddetti disturbi compulsivi. Il DSM-IV-TR (la quarta revisione del Manuale Diagnostico e Statistico dei Disturbi Mentali) classifica l'onicofagia come un disturbo del controllo degli impulsi; la caratteristica principale di tali disturbi è l'incapacità di resistere alla tentazione incontrollabile di compiere un'azione potenzialmente dannosa, di solito preceduta da un sentimento di progressiva tensione, agitazione ed eccitazione poco prima di mettere in atto l'impulso a livello comportamentale. L'onicofagia riguarda soprattutto soggetti in età infantile (30% dei bambini di età compresa tra i 7 e i 10 anni) e adolescenziale (la fascia di età che va dai 12 ai 18 anni pare quella maggiormente coinvolta nella pratica di questo vizio con un 45% di adolescenti che si mangiano le unghie compulsivamente), ma in alcuni casi, se il problema viene trascurato può protrarsi molto in avanti nel tempo. Generalmente una persona (soprattutto adolescenti e bambini) inizia a mangiarsi le unghie per motivi di stress, rabbia, nervosismo, ansia o agitazione. Le cause che generano la tentazione di mangiare le unghie sono quindi legate a difficoltà di natura psicologica o emotiva.



Molto spesso, infatti, possono presentarsi, sul posto di lavoro o a scuola, momenti particolarmente difficili e turbolenti e la frenesia della quotidianità spesso porta a compiere azioni, gesti o comportamenti non sempre controllati razionalmente, ma eseguiti in maniera istintiva e compulsiva, come nel caso dell'onicofagia. Questo atteggiamento può verificarsi sporadicamente o, in alcuni casi, diventare un gesto automatico e ripetuto nel tempo: in queste circostanze il gesto può trasformarsi in una vera e propria abitudine che, a lungo andare, comporta delle conseguenze più o meno gravi non solo alle unghie ma anche alla salute dei denti e delle gengive. L'onicofagia è correlata anche alla patologia dentale e può portare a lesioni gengivali, usura degli incisivi e mal occlusione dei denti anteriori; questi si consumano, si debilitano e, con il tempo, si possono presentare altri problemi di salute dentale.

Prima di tutto è bene sapere che portare le mani alla bocca fa male perché aumenta la possibilità di incappare in alcune infezioni batteriche: le mani (e le unghie), infatti, sono sempre a contatto con numerose superfici e oggetti contaminati e sono quindi il luogo ideale per la proliferazione di questi microrganismi. La possibile conseguenza è dunque quella di introdurre nel cavo orale alcuni batteri estranei che talvolta, insieme ai frammenti di unghia, possono generare fastidi anche allo stomaco. Il rischio maggiore correlato ai denti riguarda lo smalto dentale: quando questo disturbo è compulsivo e ripetuto nel tempo, lo smalto dentale infatti è sottoposto a indebolimento e danno. Lo smalto dentale ha la funzione di proteggere il dente da agenti esterni e traumi: quando questo è esposto a danneggiamento i denti sono sottoposti più facilmente all'usura e talvolta alla carie. Per quanto riguarda l'usura, i denti maggiormente coinvolti nel rosicchiamento delle unghie sono gli incisivi proprio a causa della loro posizione centrale e quindi saranno i primi, eventualmente, a subire i danni più importanti. Un ulteriore problema che può insorgere riguarda l'intera arcata dentaria superiore: con il termine malocclusione dentale, infatti, si descrive una modifica del normale allineamento dell'arcata dentaria superiore rispetto a quella inferiore.

PREVENZIONE E CURA ORALE

Dunque le conseguenze dell'onicofagia possono essere molto dannose per la salute dei denti e delle gengive; nonostante ciò, non bisogna preoccuparsi: esistono numerosi accorgimenti da adottare per poter gestire queste problematiche. Il modo migliore per prevenire i rischi finora elencati è quello di occuparsi quotidianamente della propria cura orale per mantenere una buona salute della bocca e un benessere generale. In secondo luogo bisognerà attuare una prevenzione anche per la salute delle mani, cercando di tenerle sempre ben pulite e prendendo alcuni accorgimenti:

- 1 tenere le unghie corte
- 2 applicare uno smalto amaro
- 3 tenere le mani curate, incoraggiarti a mantenere questa parte del corpo attraente
- 4 fare attività sportiva per scaricare lo stress
- 5 forte motivazione



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

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**

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



PROTEINE NELL'ALIMENTAZIONE DEI BAMBINI

Le proteine sono uno dei macronutrienti fondamentali della nostra dieta, sono coinvolte in numerose funzioni importanti per il nostro organismo. Le proteine servono per costruire i muscoli servono per la formazione degli enzimi, degli ormoni come l'insulina, per il trasporto di messaggi e sostanze tra cellule, per il sistema immunitario e rappresentano una fonte energetica di emergenza nel caso in cui venissero a mancare i carboidrati. Le proteine sono costituite da tanti piccoli mattoncini chiamati aminoacidi, di questi ne esistono 20 che nelle più disparate combinazioni danno origine al corredo proteico di cui necessitiamo per vivere e crescere.

Tra questi mattoncini ve ne sono alcuni per noi più importanti di altri perché non riusciamo a produrli e per tale ragione vengono definiti aminoacidi essenziali e vanno introdotti con gli alimenti. Poiché tutti gli esseri viventi sono costituiti da proteine, gli alimenti da cui possiamo ottenerle sono sia di origine animale che vegetale, quello che le differenzia è proprio la composizione aminoacidica: se negli animali troviamo una composizione molto simile alla nostra, nei vegetali la

situazione è un po' diversa, tuttavia l'uno e l'altro regno sono in grado di fornirci tutti i mattoncini di cui abbiamo bisogno.

Una fase della vita in cui più di tutto abbiamo bisogno di un'abbondante disponibilità di aminoacidi, specialmente quelli essenziali, è quella dei primi anni, in cui la velocità di sviluppo e crescita è così elevata da non essere paragonabile a nessun'altra fase.

La dieta quindi deve garantire un adeguato apporto proteico, senza mai rischiare di generare stati di carenza. Ma allora perché nel corso degli anni le linee guida dell'OMS hanno via via ridotto la quantità di proteine consigliate in una sana ed equilibrata alimentazione nei bambini, fin dallo svezzamento? La risposta è semplice: a metà degli anni '90 i pediatri hanno iniziato a constatare che i bambini intorno ai 2 anni di età presentavano un indice di massa corporea dato dal rapporto tra peso e altezza sempre maggiore con rischio di obesità futura.

Ricercando le cause è emerso che, non i carboidrati, non i grassi ma bensì le proteine, potevano essere le responsabili di quello che andavano

osservando e hanno ipotizzato che questo dipendesse dal fatto che alcuni aminoacidi erano in grado di stimolare l'accumulo di tessuto adiposo attraverso il rilascio abbondante di insulina,

determinando un incremento del peso. In modo particolare i cibi maggiormente responsabili di tutto ciò erano da ricercare tra quelli di origine animale, latte e derivati in testa, di cui spesso i nostri bambini sono grandi consumatori.

La corsa al largo utilizzo di prodotti di origine animale allo scopo di ottenere tutti gli aminoacidi essenziali, ha portato ad esasperare il loro consumo, nella convinzione che questi speciali mattoncini si trovassero solo in quegli alimenti e comunque: sempre meglio abbondare. No, al contrario, il troppo stropia. Sempre maggiori sono le evidenze scientifiche che dimostrano come l'abbondanza proteica nei piatti dei nostri bambini sia da considerarsi più dannosa della carenza che poi nei paesi occidentali si vede molto di rado. Ad aggravare tutto ciò è il non considerare che anche i vegetali concorrono al raggiungimento del fabbisogno proteico senza però aumentare il rischio di obesità infantile, data la differente quantità e distribuzione di aminoacidi.

Secondo le ultime tabelle dei LARN il fabbisogno proteico dei lattanti si aggira in media attorno a 11 gr di proteine al giorno, mentre tra 1 e 3 anni siamo attorno ai 14 gr/die (che equivale a circa 1 gr/Kg/die), se nei primi 6 mesi il latte materno o in formula soddisfano pienamente le esigenze del bambino, successivamente si rende opportuna un'integrazione attraverso gli alimenti.

Normalmente sia che si faccia uno svezzamento tradizionale sia che si segua un'alimentazione complementare i primi assaggi per i bambini sono a base di cereali magari associati a dei legumi, frutta secca o semi. In questa maniera si raggiunge facilmente la quota consigliata (non dimentichiamoci che durante lo svezzamento, i bambini ancora bevono latte, materno o in formula, che apporta proteine!).

Alternando alle fonti proteiche vegetali, quelle animali (es. latticini tipo ricotta, pesce o carne),

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

Tel. 328 8633173
azzurra_fini@hotmail.it

garantendo variabilità nell'arco di una settimana, si scongiura quell'eccesso associato al rischio di sviluppare obesità, e tutto quello che ciò comporta in età adulta come la sindrome metabolica. Pertanto avvalersi esclusivamente di fonti animali di proteine, aggiungendoli quotidianamente (anche 2 volte al giorno) alle pappe di cereali, carne, pesce o formaggi, talvolta in combinazione, è un comportamento alimentare da correggere per salvaguardare la salute futura dei bimbi.

Non scordiamoci che le fonti vegetali di proteine oltre ad essere necessarie, sono salutari e sono alla base di una dieta sana e bilanciata nei bambini (a partire dallo svezzamento) e negli adulti. Le linee guida in materia di nutrizione a livello mondiale sono concordi nell'affermare che la dieta deve essere il più possibile varia e in tavola non devono mai mancare abbondanti porzioni di verdura e frutta, oltre che di cereali, quindi non esistono ragioni per cui questo non debba valere anche per i nostri figli!

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



PERCHE' E' IMPORTANTE LA PREVENZIONE UROLOGICA

Tramite la visita urologica è possibile diagnosticare, escludere o controllare i disturbi di carattere urologico come ad esempio: l'incontinenza, le infezioni e le calcolosi delle vie urinarie, i disturbi legati alle funzioni sessuali, le neoplasie, le infezioni genitali maschili e femminili e le prostatiti nell'uomo. Sottoporsi a controlli urologici periodici permette la diagnosi precoce e quindi l'intervento tempestivo in caso di numerose patologie tumorali (della prostata, del rene, della vescica e del testicolo) e patologie benigne (calcolosi urinaria, iperplasia benigna della prostata e prostatiti, infertilità maschile e disfunzioni sessuali).

La prostata è un organo fibromuscolare e ghiandolare di cui solo gli uomini sono dotati, delle dimensioni di una castagna, che si trova al di sotto della vescica e circonda l'uretra.

La Prostata è composta da una zona periferica, una centrale, una di transizione, una porzione anteriore ed una sfinterica preprostata, tutte poi contenute all'interno di una capsula fibrosa che la isola dagli altri organi adiacenti quali il retto, la vescica ed i muscoli del piano perineale.

LE PRINCIPALI PATOLOGIE DELLA PROSTATA

Le principali patologie che vengono diagnosticate durante una visita urologica sono:

- Iperplasia prostatica benigna (o adenoma della prostata), patologia non tumorale che comporta l'ingrossamento anomalo della prostata (fino a 2-3 volte le dimensioni ritenute normali), con una serie di disturbi correlati.
- Prostatite, cioè l'infiammazione della prostata. Può essere causata da infezioni da agenti patogeni (batteri) o comportamenti scorretti nello stile di vita (alimentazione non equilibrata, scarsa idratazione, funzione intestinale irregolare, pratica del coito interrotto, stile di vita sedentario).
- Cancro alla prostata che rappresenta il tumore più frequente nel maschio, dopo il tumore del polmone. La diagnosi richiede l'integrazione di due elementi diagnostici: visita urologica con esplorazione digito-rettale e dosaggio del PSA.
- Disfunzione erettile (DE), cioè l'incapacità di ottenere e/o mantenere un'erezione sufficiente a permettere un rapporto sessuale soddisfacente.
- Calcolosi urinaria, disturbo causato dalla formazione di cristalli contenuti nelle urine che precipitano e si aggregano e possono far insorgere coliche renali.
- Infertilità di coppia, ovvero la mancanza di concepimento dopo 12 mesi di rapporti sessuali non protetti, centrati nei giorni fecondi del ciclo femminile. Si tratta di un problema che nel 50% dei casi la problematica riguarda l'uomo.

Tutti gli uomini al di sopra dei 40 anni dovrebbero sottoporsi a visite urologiche periodiche. La frequenza dei controlli può variare, su indicazione dello specialista, soprattutto in presenza di fattori di rischio quali:

- obesità;
- fumo;
- familiarità con malattie urologiche, in particolare con il tumore della prostata.

GLI ESAMI DA FARE

Preservare la salute della prostata significa necessariamente sottoporsi a regolari controlli, specialmente dopo la mezza età. Vediamo quali sono i test e gli esami consigliati per individuare tempestivamente eventuali anomalie, disfunzioni o patologie vere e proprie che possono colpire questa importante ghiandola:

- **PSA (Antigene prostatico specifico):** è un esame del sangue che va a rilevare i livelli di una proteina prodotta unicamente dalla prostata. I livelli normali vanno da 0,0 a 4,0 ng/ml (nanogrammi per millilitro di sangue), ma possono aumentare per diverse cause, tra cui tumori, iperplasia prostatica benigna, e prostatite
- **PSA libero.** Nel sangue la proteina PSA si trova normalmente sotto forma di composti, quindi legata ad altre sostanze, non "libera" se non in minime concentrazioni. Tuttavia, in presenza di un tumore maligno, questi valori scendono ancora di più. Per tale ragione, quando il test PSA fornisce dati "sospetti", ovvero livelli molto alti della proteina nel sangue, il medico prescrive anche il dosaggio del PSA libero che verrà rapportato all'altro. I valori normali, quindi non patologici, sono i seguenti: PSA libero/PSA totale maggiore di 0,20%. Valori inferiori a questa percentuale possono indicare la presenza di un cancro, valori superiori, invece, una iperplasia prostatica benigna
- **Esplorazione digito-rettale (DRE):** il medico andrologo o l'urologo controllano manualmente le condizioni della prostata introducendo un dito attraverso il retto. Questa esplorazione permette di scoprire un ingrossamento, la presenza di noduli o una prostatite
- **Ecografia prostatica transrettale.** Esame ecografico che permette di valutare la morfologia della prostata e quindi di rilevare una dilatazione o eventuali neoformazioni. Si effettua inserendo una sonda nel retto che emette ultrasuoni in grado di essere convertiti in immagini statiche o dinamiche. Spesso a questo esame si associa una biopsia della prostata, ovvero l'asportazione di una minima parte di tessuto per un esame istologico che permette di capire se una eventuale neoformazione sia di natura maligna.
- **Risonanza Magnetica Multiparametrica della prostata:** è un'indagine di secondo livello che fornisce immagini morfologiche della prostata ad elevata risoluzione spaziale e funzionale con informazioni più dettagliate, rispetto alle altre metodiche (ecografia transrettale e TC). Rispetto alla Risonanza Magnetica tradizionale, la Risonanza Multiparametrica, oltre alla valutazione anatomica/morfologica della ghiandola prostatica, riesce ad analizzare alcuni parametri aggiuntivi che consentono di distinguere, con una maggiore capacità, un tumore da una lesione non tumorale.

Presso il centro medico polispecialistico Orvieto Diagnostica del gruppo CIDAT in Piazza Monte Rosa 44 ad Orvieto Scalo e presso la sede CIDAT di Terni in Via Ippocrate 164 è possibile effettuare lo screening urologico con macchinari di alta specializzazione accurati e approfonditi.



**ORVIETO
DIAGNOSTICA**
centro medico polispecialistico

ORVIETO SCALO
piazza Monte Rosa, 44
tel. 0763 32521
orvietodiagnostica@cidatsanita.it





LOMBALGIA IN GRAVIDANZA

La lombalgia in gravidanza è una problematica che viene riscontrata comunemente, soprattutto nelle donne che soffrono già di questo disturbo

precedentemente.

Nella maggior parte dei casi compare tra il quinto ed il settimo mese di gestazione e può essere dovuta da una serie di fattori, come ad esempio il rilascio di determinati ormoni, la modificazione della postura (che avviene per accogliere meglio il bambino e preparare la donna al parto) e l'aumento del peso.

La fisioterapia svolge un ruolo importante sia nella prevenzione che nella cura della lombalgia in gravidanza. Per fare ciò il fisioterapista si avvale di tecniche di terapia manuale ed esercizi terapeutici adatti alla situazione, nonché del compito di insegnare alla futura mamma come svolgere al meglio le proprie attività di vita quotidiana.



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 di 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

DIMAGRIRE IN MENOPAUSA.

La necessità di dimagrire in menopausa è legata esclusivamente da esigenze di natura metabolica e salutistica. L'organismo femminile è infatti potenziato e preservato dal flusso ormonale estrogenico, tramite ad es. l'aumento del colesterolo buono, HDL, e il mantenimento della densità ossea e distribuzione ginoide dell'adipe.

Come perdere peso durante la menopausa?

- controllare l'alimentazione:

Eliminare i grassi aggiunti di origine animale e gli alimenti elaborati che li contengono, oltre agli alimenti non artefatti ma che li apportano in quantità eccessiva.

Prediligere i grassi vegetali non idrogenati, non trattati termicamente o chimicamente e ricchi di acidi grassi $\omega 3$, $\omega 6$ e $\omega 9$ (benefici e protettivi dal punto di vista cardio-circolatorio).

Consumare almeno due o tre volte alla settimana prodotti ittici ricchi di vitamina D.

Quotidianamente bere del latte o mangiare yogurt o alimenti fortificati col Calcio.

Almeno due o tre volte alla settimana consumare formaggi magri e/o ricotte.

Quotidianamente inserire nei pasti almeno due porzioni di verdura, fresca e/o cotta, e circa due di frutta fresca.

- controllare la tiroide periodicamente.
- aiutarsi con gli integratori.



Più donna: Con Trifoglio Rosso, utile per contrastare i disturbi della menopausa. Con estratto di Verga D'oro che contribuisce al drenaggio dei liquidi corporei.

Principi Attivi: Trifoglio rosso, Verbena, Verga D'oro



Myriam Bizzarri
Store manager

Dott.ssa Giulia Micozzi
Biologa della nutrizione
Consulente Diétnatural

Facciamo consulenze online
con spedizione dei prodotti



Via Sette Martiri, 50 - Orvieto scalo (TR)
Tel. 0763 630339 - Cell. 328 5729648
orvieto@dietnatural.it

SCONTO IMMEDIATO IN FATTURA a partire dal 30%

su tutti i pavimenti, rivestimenti, arredo bagno, sanitari e rubinetteria.



Sconto per tutto luglio del 20% su prodotti ed accessori per la piscina.



M CERAMICHE I MARCHETTI

S.R.L.

Bivio Crocefisso - Todi (PG) - Tel/Fax 075.8943799