

Quasi una forma d'arte: LA PESCA A MOSCA.

La pesca a mosca può essere definita la pesca sportiva per eccellenza. È considerata quasi una forma d'arte in quanto non conta tanto la cattura della preda, quanto il modo con cui la si realizza, l'abilità nell'ingannarla, il fatto di usare un'esca "costruita" ad arte, appunto. Nel rispetto dell'ecosistema, la preda, che sia una trota, un temolo, un persico trota, un luccio, un cavedano o un aspigo, nonché un

mago). Le ninfe si usano quando i pesci si nutrono sul fondo cercando insetti acquatici e larve e, per forza di cose, le loro imitazioni devono essere appesantite durante la costruzione.

Lo streamer (letteralmente banderuola) non è un'esca, ma una tecnica che ricorda molto lo spinning ed usa esche abbastanza grandi che imitano anfibii, topolini, crostacei, pesciolini i quali vengono lanciati e recuperati a scatti.



salmone o anche un pesce di mare, viene quasi sempre rilasciata (Catch and Release) e per cercare di danneggiarla il meno possibile, si usano ami senza ardiglione.

La si pratica con esche completamente artificiali che imitano tutti gli stadi di sviluppo di insetti che nascono, si accrescono, vivono e muoiono nell'ambiente acquatico, ma non solo, in quanto possono imitare anche insetti che vivono al di fuori delle acque o, addirittura possono essere anche altro, cioè imitazioni di pesci, gamberetti, ecc. Sono comunque esche denominate genericamente "mosche".

Le tecniche possono essere fondamentalmente di quattro tipi: a mosche secche, a mosche sommerse, a ninfe e allo streamer.

Le prime si usano quando i pesci si nutrono in superficie, quindi cacciando gli insetti che si posano o cadono sull'acqua, perciò sono esche galleggianti che riproducono uno stadio adulto (imago). Quelle sommerse "lavorano" sotto la superficie imitando gli insetti che non sono ancora del tutto formati, hanno una pellicola che li riveste e le ali opache (subi-



LA CANNA.

Può avere varie lunghezze ed essere formata da diversi materiali, dalle fibre naturali, a quelle in fibra di vetro, al carbonio, oggi la più diffusa.

Presso i piccoli torrenti è preferibile usarne una di dimensioni ridotte, ma su fiumi o laghi grandi ne occorre una più lunga e più robusta che consenta il lancio di esche pesanti e possa contrastare il vento.

I tipi più comuni possono avere azioni differenti, si va da quelle ad azione di punta per pescare a distanza con code pesanti, a quelle ad azione moderata (che agiscono da metà cimino in su) per distanze intermedie, a quelle ad azione morbida che flettono al centro e sono adatte a pescare a brevi distanze.

IL MULINELLO

Per questa tipologia di pesca si usa un mulinello particolare, che non deve essere adatto al lancio, ma consiste essenzialmente in una ruota dotata di manovella, un raccogliore di quella che è la vera artefice del lancio: la coda di topo.



LA CODA DI TOPO

La coda di topo costituisce il peso necessario a caricare la canna nella fase di lancio.

Non sono ovviamente tutte uguali, possono essere galleggianti, affondanti, con la punta affondante, intermedie o neutre. Si presenta come una lenza conica a diametro variabile che viene lanciata con una serie di volteggi e recuperi successivi, una tecnica abbastanza difficile, almeno per i principianti, perché deve scagliare alla distanza voluta, anche fino a 25 metri, un'esca molto

leggera facendo sì che si posi per prima, delicatamente, sull'acqua.

Il tratto terminale della lenza porta uno spezzone di nylon che per sua natura deve essere flessibile e trasparente.

Di solito va da un diametro di 0,16 mm ad un massimo dello 0,20. La coda varia di peso a seconda della canna con cui si lancia ed entrambi devono sottostare agli standard AFTM (American Fishing Tackle Manufacturers); ad esempio, se la canna è considerata #5, anche la coda deve essere #5.

Quella descritta, sembrerebbe proprio che si tratti di una tipologia di pesca molto antica, infatti le prime testimonianze ce le trasmette Claudius Aelianus (170 - 230 D.C.) che, nella sua opera "De Natura Animalium" fa riferimento ad una tecnica di pesca con mosca artificiale praticata dai Macedoni sul fiume Astraeus tra Boroëa e Salonico che costruivano le esche con fili di lana rossa e penne prelevate dai bargigli dei galli.

Renato Rosciarelli



Zaghino
PESCA A MOSCA

ARTICOLI & ACCESSORI RAPALA
DI NUOVO DISPONIBILI

Vasta scelta di Canne, Mulinelli ed Esche vive, per l'Agonismo e anche per il Mare
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



PRONTI



Con il nuovo anno
su cuccie e accessori

arrivano i

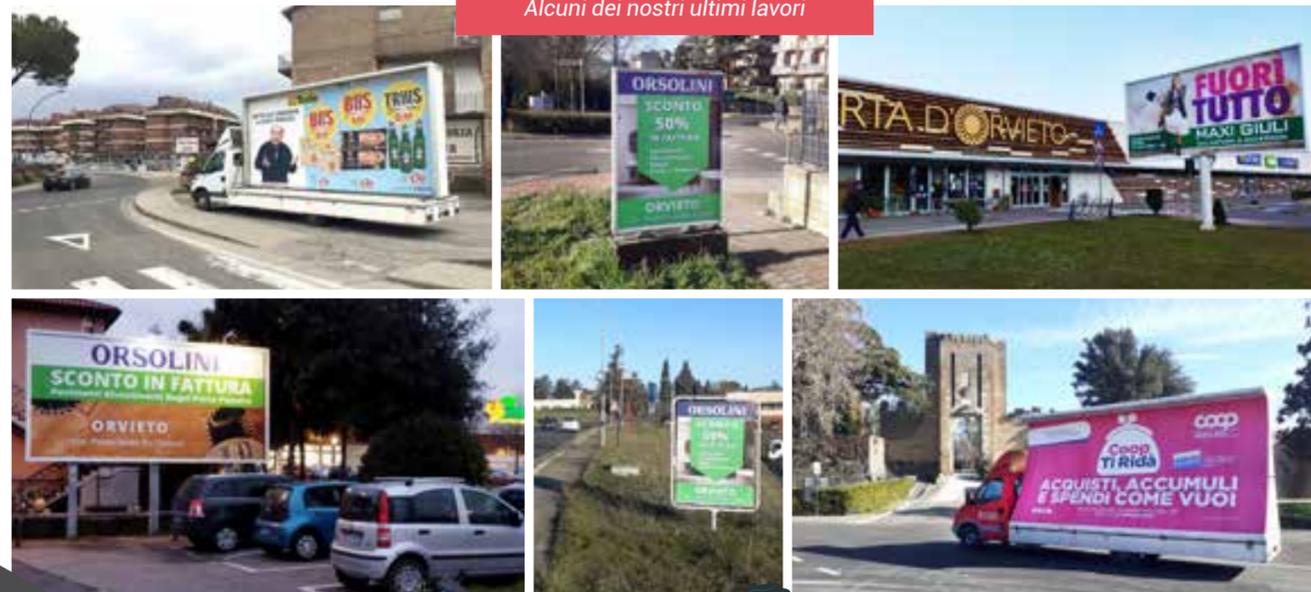
SALDI



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



Alcuni dei nostri ultimi lavori



MA NOI ABBIAMO I RAZZI!

CHIAMA  0763.393024

IL VICINO
PUBBLICITARIA

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.

IL MONDO DELLE CRIPTOVALUTE

Il mondo cambia velocemente, ormai sempre si più. Ancora pensiamo nostalgici alla Lira e già la moneta stampata sta scomparendo.

La novità più dirompente in ambito finanziario negli ultimi anni è stata l'arrivo delle cosiddette criptovalute.

Quella più famosa è il Bitcoin. Valute che vengono anche definite digitali e che sono salite alla ribalta per le strabilianti performance ma che tutt'oggi stentano a decollare come reali mezzi di pagamento. In fondo una moneta nasce in primis come funzione di mezzo di pagamento e il Bitcoin, insieme alle altre divise digitali, vuol porsi come alternativa ai mezzi di pagamento tradizionali con un meccanismo di per se rivoluzionario.



Per la prima volta una moneta è sottratta all'emissione e al controllo di una banca centrale, ma si ispira a una tecnologia, la blockchain, che ha come caratteristica quella di essere gestita alla pari, tra utenti che partecipano a questo processo.

La tecnologia blockchain

Si chiamano criptovalute perché la loro sicurezza è garantita da un sistema di protezione inattaccabile, attraverso una serie di calcoli complessi. L'inviolabilità del protocollo che sta alla base di queste divise è uno dei motivi che ha garantito il loro successo, a circa 10 anni oramai dal loro debutto. Nel gennaio del 2009 infatti venne minato il primo blocco della blockchain del Bitcoin. Una formula che nasconde una serie di concetti che cercheremo di spiegare. **Il Bitcoin e le altre criptovalute sono infatti un esempio concreto della tecnologia blockchain,**

ovvero catena di blocchi, che viene utilizzata in molti altri campi. Il bitcoin in sostanza è una serie numerica concatenata in maniera immutabile sotto forma di blocchi di bit all'interno di una catena (blockchain).

Chi possiede Bitcoin conserva questa serie numerica su un indirizzo internet che serve per fare o ricevere pagamenti.

Il processo del mining

Il mining è il processo attraverso il quale viene realizzato tutto questo complesso meccanismo. **I miners, o minatori, sono coloro che garantiscono questo iter informatico per la creazione delle monete, attraverso l'utilizzo di Pc sempre più potenti, e in compenso ricevono nuovi Bitcoin minati.**

I miners creando nuovi Bitcoin agganciano, attraverso complicati calcoli, nuovi blocchi alla catena che contiene il registro con la trascrizione immodificabile di tutte le transizioni avvenute fino a quel momento. Quindi una sorta di catena continua che ha però un limite. Rispetto alle valute tradizionali, il Bitcoin ha un numero massimo di pezzi coniatibili: 21 milioni mentre oggi abbiamo raggiunto circa i 18,8 milioni. Questo significa che il processo diventa sempre più complesso e richiede investimenti sempre più massicci per coniarli. **L'algoritmo è tarato per fare in modo che un blocco venga "minato" ogni dieci minuti.**



Le altre cripto

A dicembre 2021 sul mercato ci sono oltre 12mila divise digitali. Nella prima parte del mese la capitalizzazione totale è arrivata al record di 3mila miliardi di dollari per poi flettere intorno a 2.500 miliardi. Il Bitcoin resta la divisa più importante con circa 1.000 miliardi. La crescita di tutte le cripto ha accelerato dopo la pandemia: ha raggiunto i 2mila miliardi di dollari ad aprile 2021 mentre il traguardo dei 1.000 miliardi è stato toccato a gennaio sempre del 2021.

Per avere un termine di paragone basti ricordare che nel marzo del 2020, nel pieno della crisi pandemica, il valore totale si attestava intorno a 150 miliardi.

Il 2022 potrebbe essere l'anno in cui il mercato delle criptovalute otterrà un riconoscimento generale anche da parte dei grandi gruppi bancari. Infatti, sono sempre di più gli istituti finanziari che consentono ai propri clienti di investire in alcune criptovalute, tra cui Bitcoin.

Nuove criptovalute 2022: la lista:

• LUCKY BLOCK

Dovresti sapere quanto il gioco d'azzardo online si sia diffuso, in special modo negli ultimi due anni a causa della pandemia da Covid-19. Ciò ha spostato l'attenzione degli appassionati sul web e sulle piattaforme online. Ecco che nasce il progetto di Lucky Block, una vera e propria piattaforma della lotteria online (che includerà anche altri giochi) e mira a rivoluzionare per sempre il settore del gioco d'azzardo online.

Lucky Block è una piattaforma basata sulla Binance Smart Chain, la blockchain di Binance, e punta a rendere più equo, trasparente ed equilibrato il con-

l'altra criptovaluta più importante è Ethereum, che vale circa 450 miliardi di dollari.

Poi le altre sono a debita distanza visto che Binance Coin, la terza per importanza a novembre 2021, capitalizza "appena" 85 miliardi. Tecnicamente Ethereum è un sistema collegato alla valuta Ether. consente di creare contratti intelligenti (smart contract) considerati a tutti gli effetti denaro digitale.

In sostanza è una rete per far girare contratti basati su Ether.

petto delle lotterie online. Infatti, con Lucky Block l'utente saprà per certo dove andranno a finire i soldi che vengono scommessi in quanto saranno distribuiti tra i vincitori, i possessori del token e nel liquidity pool per sviluppare altri progetti.

Il progetto è attualmente in pre-sale e non è disponibile sugli exchange di criptovalute. Tuttavia, investire in Lucky Block in presale è davvero semplice e bastano meno euro, inoltre è un'opportunità irripetibile che terminerà a breve. Infatti, dal primo febbraio il token sarà listato su PancakeSwap e si prevede una sensibile salita del suo prezzo.

• AXIE INFINITY

Axie Infinity non è altro che un gioco basato su blockchain che è parzialmente di proprietà degli stessi giocatori. Si tratta di un progetto che si ispira a giochi come Pokemon e Tamagotchi in quanto Axie Infinity consente di collezionare, allevare, scambiare e far combattere delle creature chiamate Axies.

Le creature possono avere delle forme e delle dimensioni diverse. Attualmente si contano oltre 500 parti del corpo con cui sono formate che si distinguono tra uccelli, insetti, piante, rettili e tanto altro. Le parti del corpo sono disponibili in diverse scale di rarità e le creature possono essere realizzate con loro combinazioni. Ogni Axie è un NFT mentre l'ecosistema di Axie Infinity è anche caratterizzato dalla presenza di un Token, AXS. Gli AXS vengono utilizzati per consentire agli utenti di partecipare alla governance dell'ecosistema e sullo sviluppo del progetto.

• THE SANDBOX

Il 2022 sarà l'anno del metaverso e probabilmente anche l'anno di The Sandbox, uno dei tanti mondi virtuali che si basano sulla tecnologia della blockchain. All'interno del mondo virtuale le persone, rappresentate dagli avatar, possono effettuare una serie di azioni come creare, costruire, comprare e vendere delle risorse virtuali. Secondo The Sandbox questo sarà il futuro dell'industria dei videogiochi così come la conosciamo. Infatti, l'obiettivo del progetto è quello di integrare la tecnologia della blockchain all'interno dei videogiochi tradizionali. Anche The Sandbox ha un suo

token nativo, SAND, che può essere utilizzato per effettuare le transazioni nel mondo virtuale. Inoltre, tutti gli utenti in possesso di SAND possono avere più o meno peso decisionale sugli sviluppi dei progetti legati a The Sandbox.

• CURVE DAO

Curve è un exchange decentralizzato di stablecoin che si serve di un AMM (market maker automatizzato) per tenere sempre sotto controllo la liquidità.

Si tratta di un progetto che abbraccia completamente la causa della finanza decentralizzata e a partire dalla sua nascita ha ottenuto una crescita importante in tutti i sensi.

Il progetto consiste anche in una DAO che serve sostanzialmente nel collegare più smart contract che vengono utilizzati per sostenere la liquidità degli utenti.

Uno degli aspetti più interessanti di questo progetto è che si è fatto notare come uno dei pochi exchange che si occupano di trading di stablecoin. Successivamente, sono stati lanciati anche i token DAO e CRYV che hanno portato liquidità al progetto.

Il progetto di Curve viene attribuito a Michael Egorov, uno scienziato russo che presenta numerose esperienze nel settore delle criptovalute.

• CELO

Celo è uno dei progetti più interessanti che pensiamo possa letteralmente esplodere nel 2022. Si tratta di una piattaforma che consente il pagamento tramite criptovalute e dedicata esclusivamente agli utenti da mobile.

L'obiettivo di questo progetto è quello di raggiungere chiunque nel mondo grazie alla sua capacità di inoltrare pagamenti da e verso qualsiasi numero di telefono. Tuttavia, Celo non supporta solamente i pagamenti tradizionali ma anche le applicazioni decentralizzate della sua blockchain. Celo attualmente ha due token nativi. Il primo è CELO, un asset che consente agli utenti di partecipare alla governance del progetto; poi c'è Celo Dollars che è una stablecoin che segue il valore del dollaro.

Celo si affida a tre fattori in particolare per la gestione della sua rete. Il Light client è l'applicazione che deve essere scaricata sul dispositivo mobile. Poi ci sono i nodi di convalida che si occupano di convalidare le singole transazioni

producendo nuovi blocchi. I nodi completi, invece, sono dei computer che si occupano di inoltrare le richieste di transazione ai nodi di convalida.

• SUSHISWAP

Il nome potrebbe farti ridere ma le persone che usano questa piattaforma, invece, ne sono pienamente soddisfatte. SushiSwap è una piattaforma che si basa sulla blockchain di Ethereum ed offre un servizio di acquisto e vendita di asset crittografici.

Per ottenere questo risultato, viene utilizzata un pool di liquidità in cui gli utenti bloccano le risorse su smart contract, i trader effettuano la compravendita di cripto e si scambiano i token.

Si tratta di una piattaforma di finanza decentralizzata la cui decisioni per il suo sviluppo vengono prese da coloro i quali sono in possesso del token nativo SUSHI.

• 1INCH

Infine, l'ultima delle nuove criptovalute da comprare nel 2022 è 1Inch. Probabilmente si tratta del progetto meno conosciuto in questa lista e anche dalle persone che frequentano il mercato delle criptovalute da più tempo.

L'obiettivo di 1Inch è quello di effettuare delle operazioni più redditizie, veloci e protette nel contesto della finanza decentralizzata. Infatti, 1Inch si basa su una aggregazione di exchange decentralizzati che usano fonti di liquidità per offrire dei tassi di scambio migliori rispetto a qualsiasi altro exchange.

Il protocollo utilizzato da 1Inch è definito PathFinder per trovare i migliori percorsi su oltre 60 fonti di liquidità su Ethereum, oltre 30 fonti di liquidità su Binance Smart Chain, oltre 30 fonti di liquidità su Polygon, Optimistic Ethereum e Arbitrum.

Sebbene l'andamento del token sia stato piuttosto altalenante negli ultimi mesi, si tratta di una cripto appena nata che ha tutto il futuro davanti.





FARMACIA FRISONI E PARAFARMACIA

Per un programma anti-età completo
APPROFITTA DELLA PROMOZIONE SPECIALE 1+1

scegli 2 prodotti DEFENCE XAGE: IL MENO CARO È INCLUSO



PER UN PROGRAMMA ANTI-ETÀ COMPLETO

Speciale 1+1

Scegli 2 prodotti
DEFENCE XAGE
 IL MENO CARO È INCLUSO*

Special Set Occhi

SCEGLI IL TUO MASCARA

IN REGALO

la **MATITA OCCHI HD**

a soli **20,00€**



Tre speciali SET OCCHI composti da 2 prodotti iconici:
UN MASCARA A SCELTA TRA 3D, INFINITY O EXTRA VOLUME
 e la **MATITA OCCHI HD** a soli 20 EURO

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

SINDROME DELLO STRETTO TORACICO



Con questo termine si fa riferimento ad una patologia dovuta alla compressione di strutture vascolari o nervose che decorrono a livello della zona dello stretto toracico.

La cause principali sono: problemi posturali, traumi, difetti anatomici congeniti, lavori ripetitivi e sport che tendono a sovraccaricare molto tale zona.

La sintomatologia varia a seconda del tipo di compressione.

I sintomi maggiormente riscontrabili sono: dolore a livello cervicale e/o dell'arto superiore omolaterale, parestesia al braccio, riduzione della forza e limitazione funzionale.

La terapia più indicata è quella conservativa, dove la fisioterapia ricopre un ruolo importante.

Il fisioterapista, una volta individuata la causa, si avvale dell'utilizzo di tecniche di terapia manuale ed esercizi terapeutici specifici, con lo scopo di ridurre la compressione e risolvere la problematica dolorosa.

OSTEOPATIA E SPORT



L'attività sportiva, sia professionistica che dilettantistica, richiede al sistema muscoloarticolare la massima efficienza in termini di mobilità ed elasticità. La visita ed il trattamento osteopatico permettono di individuare, mediante test specifici, le zone del corpo che non hanno una buona mobilità e di

migliorarne la funzione attraverso tecniche di rilasciamento muscolare, mobilizzazione articolare e manipolazione vertebrale.

Mediante i test in studio, inoltre, è possibile individuare gli esercizi di riequilibrio posturale da svolgere a domicilio utili al mantenimento dei risultati raggiunti e programmare, in collaborazione con il trainer, la migliore gestione della stagione sportiva.

Questo consente di migliorare la performance in gara, riducendo al tempo stesso il dolore muscoloarticolare ed il rischio di infortuni.

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



Tu e tuo figlio siete stati colpiti e siete guariti dal Covid?

Molti di noi sono stati colpiti e sono guariti dal Covid e tanti stanno sperimentando gli strascichi che questo virus lascia.

Dopo la guarigione andrebbe seguito un follow up, individuando i passi da compiere per seguire in modo corretto una persona, per conoscere il decorso di una malattia e verificare l'efficacia delle terapie.

Per almeno tre mesi si consigliano due sedute settimanali e controlli ogni mese per evitare e tenere sotto controllo i postumi chiamati long covid.

Godere dei benefici della terapia del sale, nota anche come haloterapia, significa giovare di un trattamento che agisce in modo efficace contro molte delle patologie delle vie respiratorie più comuni, quali:

- tosse;
- raffreddore;
- bronchite;
- sinusite;
- otite;
- asma;
- infezioni virali (come il covid-19);
- stress eczemi;
- dermatiti.

La stanza di sale, un luogo letteralmente ricoperto di sale, ricrea il microclima di una grotta salmastra naturale.

Basta inalare l'aria presente nella stanza, ricca di cloruro di sodio, per purificare le proprie vie respiratorie.



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



CLINICHE ARCONI

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.

13 CONSIGLI PER UNA CORRETTA IGIENE ORALE

Una corretta e regolare igiene orale è importante per prevenire la carie e la malattia parodontale (o piorrea). I dubbi dei nostri pazienti spesso sono: quante volte al giorno bisogna lavarsi i denti? Il filo interdentale va usato dopo ogni pasto? Ogni quanto devo cambiare lo spazzolino? Abbiamo elencato tutti i consigli utili per una corretta igiene orale.

Le buone norme per lavarsi i denti nel modo corretto:

1) Spazzola i denti almeno 2 volte al giorno

Lava i denti mattina e sera con uno spazzolino dalle setole medio-morbide. Se possibile, effettua la stessa operazione anche dopo pranzo.

2) Lo spazzolino deve essere quello giusto

Scegli uno spazzolino dalla testina arrotondata, con setole in nylon e con una forma tale da consentirti di raggiungere agevolmente tutte le aree della bocca.

3) Non usare troppo dentifricio

Non abbondare con la pasta dentifricia ed evita di bagnare lo spazzolino prima di usarlo.

4) Dedica il giusto tempo

La durata dello spazzolamento deve essere di almeno 2 minuti consecutivi.

5) Attenzione al gesto

Anche la tecnica è importante. Non bisogna essere troppo energici, perché si rischia di infiammare le gengive. Quello che conta è il gesto corretto: movimenti circolari, alternati a spazzolamenti dall'alto verso il basso (per l'arcata superiore, viceversa per quella inferiore), con le setole inclinate di circa 45 gradi rispetto la superficie dei denti. Questa è il modo migliore perché le setole possano raggiungere gli interstizi tra i denti e per massaggiare nel contempo le gengive. Per pulire la parte interna dei denti anteriori invece bisogna inclinare lo spazzolino verticalmente.

6) Ricordati della lingua

Spazzola delicatamente anche la lingua per eliminare i batteri.

7) In certi casi, meglio aspettare

Se hai mangiato qualcosa di acido o zuccherino, è meglio attendere almeno 20 minuti dalla fine dei pasti per lavarsi i denti. In questo modo, darai alla saliva il tempo di contrastare l'azione degli agenti nocivi.

8) Ok alle chewing gum, ma con moderazione

Se sei fuori casa e non hai lo spazzolino con te, cerca di sciacquare la bocca dopo i pasti o utilizza chewing

gum allo xilitolo, sempre senza abusarne.

9) Sostituisci lo spazzolino ogni 2-3 mesi

Sostituisci regolarmente lo spazzolino: anche prima dei 3 mesi, a seconda del grado di usura. Per valutare il momento giusto, osserva le setole. Se sono rovinare, sfilacciate o si sono allargate troppo, lo spazzolino va cambiato. Se però, passati i 3 mesi, dovesse essere ancora intero, ricordati che va comunque sostituito. In questo lasso di tempo infatti avrà comunque accumulato una carica batterica elevata ed è quindi sconsigliabile continuare ad utilizzarlo.

10) Ricordati sempre il filo interdentale

Usa il filo interdentale ogni sera per pulire anche gli spazi tra dente e dente. Se hai dei denti distanziati, adopera anche uno scovolino apposto per assicurarti di eliminare i residui di cibo correttamente.

11) Lavati sempre i denti prima di andare a letto

Il momento più importante per dedicarsi alla pulizia dei denti è la sera prima di andare a dormire. Durante il sonno, la produzione di saliva è ridotta e di conseguenza i denti sono più soggetti agli attacchi degli acidi e dei batteri. Lavarsi correttamente prima di coricarsi è fondamentale.

12) Prenota un controllo dentistico almeno una volta l'anno

Solo in questo modo ti assicurerai di avere denti in salute.

13) Effettua una seduta di igiene professionale una o due volte l'anno

Ascolta i suggerimenti del tuo dentista di fiducia e dedicati periodicamente a un'igiene orale professionale.

Queste sono le buone pratiche per mantenere il più a lungo possibile un sorriso sano. Purtroppo ci sono persone che, pur lavandosi i denti regolarmente e mettendo in pratica tutte le buone norme qui descritte, vanno incontro a carie e ad altre complicanze.

Tale condizione può dipendere, ad esempio, dalla qualità del cibo o da quantità e ph della saliva, strettamente connessa alla salute dei denti. In alcuni casi, anche l'allineamento non corretto dei denti può incidere sulla loro salute.

Ricordiamo che la sola igiene effettuata a casa comunque non basta per eliminare totalmente la placca batterica. È quindi sempre importante rispettare le visite di controllo, che vanno effettuate una volta all'anno per prevenire carie, disturbi gengivali e problemi più seri.

Strada dell'Arcone, 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 Forense



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



La rubrica **Infosalute**
di Studio FISIOLIFE

DISCINESIA SCAPOLO-TORACICA

Questo mese parliamo di discinesia scapolo-toracica. La discinesia scapolo-toracica è definita come una anomalia della scapola sul torace dal punto di vista anatomico (statico) o dal punto di vista del movimento (dinamico).

Per quanto riguarda la discinesia statica è bene sapere che la scapola si estende dall'alto verso il basso, dalla seconda alla settimana costa ed ha un'inclinazione di 3 gradi dall'alto verso il basso e dal mediale al laterale. Inoltre dista 5-6cm dalla colonna vertebrale. Un solo deficit di uno dei tre punti citati, provoca una discinesia statica scapolo-toracica.

Questa condizione può essere monolaterale cioè coinvolgere una sola scapola oppure bilaterale cioè interessare entrambe le scapole.

Per quanto concerne la discinesia scapolo-toracica dinamica, la scapola scivola sulla gabbia toracica permettendo movimenti di flessione anteriore dell'arto superiore sul piano sagittale, di abduzione sul piano frontale e di rotazione sul piano trasverso.

Ognuno di questi movimenti è garantito da una funzionalità ottimale dei pivot scapolo-toracici.

I muscoli pivot sono:

- il muscolo dentato anteriore per il movimento sul piano sagittale
- il muscolo trapezio (con i suoi fasci superiori, medi e inferiori) per il movimento sul piano frontale



I professionisti di Fisiolife:



Dott. CROCCOLINO RICCARDO
Fisioterapista, Osteopata
Chinesiologo
Ginnastica Posturale Mezieres
Preparatore Atletico



Dott.ssa GIRONI GLORIA
Fisioterapista
Specializzata in: Ginnastica Posturale
Mezieres e Rieducazione Pavimento
Pelvico



Dott. FRANCESCO CECCARELLI
Biologo
Nutrizionista



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



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

BIOLOGICO È SEMPRE SALUTARE?

Sempre più italiani si rivolgono al bio spinti dalla ricerca di mettere sulle proprie tavole cibi più salubri, sicuri e di maggior qualità ma anche per tutelare l'ambiente e la biodiversità.

Gli alimenti biologici sono cibi che provengono dall'agricoltura biologica, metodo produttivo che mira a salvaguardare l'ambiente limitando l'uso di pesticidi, erbicidi e fertilizzanti chimici di sintesi.

Per quanto riguarda i sistemi di allevamento pone la massima attenzione al benessere degli animali e quindi alla loro alimentazione, agli ambienti in cui vivono, con limitazioni sull'uso di antibiotici, ormoni.

Gli alimenti bio vengono riconosciuti per presenza del logo di produzione biologica accompagnato da altri codici che indentificano il metodo di produzione, l'organismo di controllo e la nazione.

Per quanto riguarda la salute?

I costi sono giustificati? Ha il vantaggio di essere meno inquinato (meno ricco di additivi, pesticidi...) spesso più ricco di nutrienti, vitamine, minerali ma **Biologico e sano non sono necessariamente sinonimi.**

Meglio un frutto biologico dall'aspetto meno invitante (meno lucido...) che quello proveniente da coltivazione tradizionale, ma mol-

tissimi prodotti bio in vendita anche in negozi bio rinomati, contengono ingredienti tutt'altro che salubri come oli di scarsa qualità, ricchi di zuccheri, di farina raffinata e non integrale.

Il consumo di succhi di frutta o altro esempio banale; biscotti, brioches bio non cambia nulla dal punto di vista nutrizionale (e calorico) se gli ingredienti che lo compongono hanno impatto negativo sul metabolismo (es. troppo zucchero, anche se di canna) quell'alimento bio farà male allo stesso modo di uno non bio, solo che apporterà meno inquinanti.

Quindi il prodotto bio non può darci la certezza di assoluto effetto benefico per la salute, i produttori biologici infatti stanno sempre più avvicinandosi a una produzione bio industrializzata evitando lo sfruttamento delle risorse.



Il consumatore può ricorrere a diverse strategie di sostenibilità ambientale come:

- variare le nostre scelte in base alla stagionalità
- consumare prodotti meno raffinati possibile che richiedano la minima trasformazione e quindi minor speculazione per gli imballaggi e l'inquinamento che ne deriva

Il prodotto Bio comunque è un prodotto più salutare meno inquinato.

Ancora una volta occorre sapere che cosa si sta comprando e da chi, senza lasciarsi abbagliare dal logo di produzione biologica.

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

Dott.ssa Azzurra Fini
Biologa Nutrizionista

Riceve su appuntamento presso:

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

Ambulatorio Medico
Via Roma Nuova 2,
Castel Giorgio

Tel. 328 8633173
azzurra_fini@hotmail.it

NUTRIZIONE



PRESSO IL CENTRO ORVIETO DIAGNOSTICA DEL GRUPPO CIDAT E' ATTIVO IL NUOVO AMBULATORIO DI CARDIOLOGICA

Le malattie cardiovascolari rappresentano una delle principali cause di morte o di invalidità, e sono destinate a crescere a causa dell'aumento della longevità.

Chi è affetto da cardiopatia necessita di controlli periodici: spesso non è sufficiente la classica misurazione della pressione o l'elettrocardiogramma, ma sono necessari esami più approfonditi per permettere al medico specialista di tarare con precisione la terapia.

La visita cardiologica rappresenta la base imprescindibile per la diagnosi e la cura di un problema cardiaco,

Serve inoltre ad accertare la natura di sintomi come dolore toracico, affanno, sincope, capogiri, palpitazioni e verificarne eventualmente il legame con disturbi di tipo cardiaco.

La VISITA CARDIOLOGICA è utile per diagnosticare e curare le principali patologie cardiovascolari, come l'ipertensione arteriosa, la cardiopatia ischemica, lo scompenso cardiaco, le cardiomiopatie e tutte le problematiche di tipo cardiaco.

Non è prevista alcuna preparazione particolare per l'esecuzione della visita cardiologica.

La visita può prevedere un elettrocardiogramma, cioè il controllo dell'attività elettrica del cuore, che permette di accertare o escludere la presenza di patologie a carico delle coronarie, le variazioni del volume cardiaco o le alterazioni del ritmo (es. aritmie, fibrillazioni, extrasistole).

L'elettrocardiogramma è la riproduzione grafica del ritmo e dell'attività elettrica del cuore, registrata a livello della superficie del corpo attraverso l'elettrocardiografo;

Permette di rilevare diverse condizioni cardiache, tra cui le aritmie, un infarto del miocardio, un'anomalia dell'atrio o del ventricolo cardiaco, una sofferenza coronarica ecc.

Inoltre, consente di valutare il funzionamento di un pacemaker o di un defibrillatore cardioverter impiantabile, in tutti quei soggetti che sono portatori di dispositivi per la normalizzazione del ritmo cardiaco.

Esistono tre tipologie di elettrocardiogramma: l'ECG a riposo, l'ECG dinamico secondo Holter e l'ECG sotto sforzo.

Il cardiologo valuta lo stato di salute del cuore e il suo funzionamento, dall'aspetto del tracciato elettrocardiografico.

Non è necessaria alcuna preparazione specifica per l'esecuzione dell'esame.

Presso il centro Orvieto Diagnostica è possibile effettuare un check up cardiologico comprensivo di visita cardiologica, ecocolor doppler cardiaco e elettrocardiogramma. È preferibile la prenotazione

ORVIETO DIAGNOSTICA

Presso il centro è possibile inoltre eseguire esami di:

- RADIOLOGIA TRADIZIONALE,
- MAMMOGRAFIE,
- ESAMI DI ECOGRAFIA INTERNISTICA,
- ECOGRAFIA GINECOLOGICA E VASCOLARE,
- ECO COLOR DOPPLER,
- VASCOLARE,
- ORTOPANTOMOGRAFIA,
- TAC CONE BEAM,
- ELETTROMIOGRAFIA NON INVASIVA,
- DENSITOMETRIA OSSEA,
- VISITE SPECIALISTICHE.



**ORVIETO
DIAGNOSTICA**
centro medico polispecialistico

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



**AD ORVIETO
UN POLO DIAGNOSTICO
RADIOLOGICO COMPLETO**

Direttore Sanitario
Dott. Carmine Piuino - Medico Ortopedico



I NOSTRI SERVIZI

Risonanza magnetica nucleare aperta
adatta a soggetti claustrofobici, per esaminare colonna cervicale, dorsale, lombosacrale e tutte le articolazioni

Tac Total Body

**Radiografie digitali
con tomosintesi**

Moc

Consulenza osteoporosi

Ecografia

Punto prelievi

Servizio di terapia del dolore

Servizio di visite mediche specialistiche

Consulenze ortopediche

Consulenze specialistiche

**Chirurgia anca, spalla, ginocchio, rachide
lombo sacrale**

Consulenza neurochirurgica

Consulenza reumatologica

Consulenza ginecologica

Visite nutrizionali

**Pacchetto DONNA:
Mammografia digitale
e visita senologica**



**Metaverso nuova frontiera della Sanità?
Approcci e sperimentazioni.**

La realtà virtuale accelera anche in ambito sanitario. Tecnologie che fino a pochi anni fa erano inaccessibili e poco performanti oggi sono disponibili a costi molto inferiori, mentre la qualità di risoluzione migliora costantemente sotto la spinta delle innovazioni.



Il Metaverso non è una prerogativa esclusiva di Facebook. Diverse sono, infatti, le aziende impegnate nella corsa al virtuale. Oltre all'universo del gaming, da sempre in prima linea nella ricerca di nuove forme di interattività, molte sperimentazioni che integrano le tecnologie del Metaverso sono in corso proprio in ambito sanitario. Cosa ci riserva il futuro? Dalla formazione dei medici al trattamento dei pazienti vediamo alcuni esempi che dimostrano come le tecnologie del Metaverso stanno già rivoluzionando il mondo della salute. Numerose sono le sperimentazioni che utilizzano la realtà virtuale in trattamenti di riabilitazione fisica, terapie del dolore acuto e cronico, psicoterapia. Benché una revisione sistematica degli studi in questo settore evidenzia come la conoscenza nel campo delle terapie digitali sia ancora a un livello superficiale, può essere utile analizzare alcune possibili applicazioni.

Il primo mondo virtuale immersivo progettato per ridurre il dolore è SnowWorld, basato sulle ricerche condotte fin dal 1996 da Hunter Hoffman e David Patterson presso l'HITLab dell'Università di Washington. Obiettivo della piattaforma era ridurre il dolore in pazienti ustionati durante la cura delle ferite. Secondo i ricercatori la percezione del dolore ha una forte componente psicologica. I pazienti venivano quindi immersi in un ambiente virtuale ghiacciato in cui erano impegnati a lanciare palle di neve contro dei bersagli. In questo modo veniva assorbita la loro attenzione, lasciando meno risorse disponibili per elaborare i segnali di dolore. Una ulteriore evoluzione è rappresentata dall'utilizzo della realtà virtuale nel trattamento del

dolore cronico. Benché su questo versante le ricerche siano ancora pionieristiche è interessante notare che nel mese di novembre 2021 la FDA ha autorizzato la commercializzazione di EaseVRx, un sistema di realtà virtuale che utilizza la terapia cognitivo-comportamentale per trattare la lombalgia cronica. Si tratta di una terapia non invasiva che i pazienti possono seguire a casa, attraverso un visore di realtà virtuale, un controller e un "amplificatore di respirazione". L'obiettivo è trattare i sintomi fisiologici del dolore ed alleviarlo attraverso tecniche come il rilassamento profondo, lo spostamento dell'attenzione, l'accettazione.

Sempre più frequente, inoltre, il ricorso alla realtà virtuale nelle terapie cognitivo-comportamentali volte al superamento delle fobie. Anche in questi casi l'intervento si realizza attraverso l'esposizione del paziente alla fonte di ansia in un ambiente protetto, alla presenza del terapeuta. Ma ci sono anche esempi che si spingono oltre. I ricercatori dell'Università di Basilea, ad esempio, hanno sviluppato un'applicazione di realtà virtuale che i pazienti possono utilizzare a casa sul proprio smartphone per allenarsi a sconfiggere la paura dell'altezza. Uno studio randomizzato su 50 soggetti ha rilevato che il gruppo che si era allenato con l'app, una volta posto in una situazione reale di confronto con la fobia, ha mostrato livelli inferiori di paura è stato in grado di salire più in alto di quanto non potesse prima di completare l'allenamento. Come ogni altra tecnologia la realtà virtuale presenta potenzialità e limiti, benefici e rischi. La stessa comunità medica è da anni impegnata nel tentativo di valutare la reale efficacia di questo tipo di trattamenti. L'accesso dibattito che ha accompagnato l'annuncio di Mark Zuckerberg sulla nascita di Meta può essere visto come un segnale positivo dell'attenzione rivolta alle innovazioni e un possibile antidoto rispetto agli eccessi. Non sappiamo quanto tempo richiederà l'avvento compiuto del Metaverso, alcuni osservatori parlano di 10 anni, altri perfino di 15. In ogni caso promette di avere risvolti rivoluzionari anche nel campo della salute. Che, già oggi, ha accettato la sfida.

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.



**Lo psicologo e
lo psicoterapeuta:
un equivoco non risolto.**

Lo psicologo è un laureato in psicologia che, a livello clinico, si occupa di consultazioni, test psicoattitudinali e valutazioni rispetto alla condizione psicologica del soggetto che lo consulta.

Lo psicoterapeuta, invece, è un medico che ha seguito l'adeguata formazione in psicoterapia ed è quindi l'unico abilitato ad esercitare quest'ultima con tutto ciò che ne consegue, ossia il trattamento vero e proprio finalizzato alla cura dei disturbi psicopatologici e del disagio mentale in generale.

La definizione sembra netta ed inequivocabile, ma in realtà vi è tutto un contenzioso ancora in corso circa i limiti delle due professioni.

Lo psicologo, infatti, è legalmente autorizzato ad utilizzare strumenti di intervento per la riabilitazione in ambito clinico (il colloquio psicologico ne è un esempio), il che sembra farlo diventare molto simile allo psicoterapeuta, ma non è così. A quel punto, del resto, che cosa esisterebbero a fare le varie scuole di specializzazione?

Con questo articolo, però, non voglio né minimamente professare una sorta di superiorità dello psicoterapeuta sullo psicologo, né svaloriare quest'ultimo, bensì esclusivamente provare a mettere ordine al fine di non dare più adito a quella disinformazione che permane rispetto alle figure professionali che si occupano di psicologia, provocando quella confusione che a sua volta ha come conseguenza la scelta disfunzionale sul chi rivolgersi.

Si deve arrivare ad una collaborazione tra queste due figure, non restando su una mera ed inutile competizione che non fa altro che impoverire tutta la psicologia stessa. Ad oggi, infatti, l'unica cosa che effettivamente si nota è una reciproca conflittualità mimetica dove ogni professionista prova ad assumere il ruolo dell'altro, le competenze dell'altro.

Quando il mese scorso, riferendomi a coloro che avevano l'idea di orientarsi su uno psicologo o psicoterapeuta che sia, parlavo di coraggio riguardo alla forza che dovrebbero avere nel guardare in faccia i propri limiti, oggi rigiro tale concetto ai professionisti della psiche. Anche questi potrebbero provare ad essere coraggiosi nell'ammetterseli, non invadendo gli spazi altrui e non professando abilità che necessariamente non possono possedere per esperienze formative diverse.

Il coraggio, dunque, non risiede solo nei cosiddetti pazienti ma anche e soprattutto nelle stesse figure curanti, con ampio guadagno di tutta la psicologia e non solo.

Al prossimo mese

Per appuntamento: 339 2189490
Studio in Orvieto: Piazza Marconi, 1
Studio in Perugia: Via del Bovaro, 19
Studio FISIOMED in Ciconia: Via degli Aceri, 58/60