

Liceo Classico F.A. Gualterio - IISACP Orvieto.

DANTE E LA METEOROLOGIA.

Non esistono "saperi" distinti; esistono "saperi" che si collegano, si intersecano fra loro, creando trame inaspettate.

Questo il leitmotiv dell'incontro pubblico che si è tenuto Giovedì 18 Maggio presso l'Auditorium "Gioacchino Messina" di Palazzo Febei - gentilmente concesso dalla Fondazione Cassa di Risparmio di Orvieto - in cui il Dott. Alessandro Fucello, Ufficiale Capo Sezione Qualità presso il Centro Nazionale Meteorologia e Climatologia Aerospaziale di Pratica di Mare, ha presentato il testo autografo "Dante e la meteo-

rologia", edito da Loescher. Nel corso dell'evento alcuni studenti delle classi terze e quarte del Liceo Classico e delle Scienze Umane "F. A. Gualterio" hanno presentato letture, video, testi e riflessioni personali nate dalla lettura e dall'approfondimento del testo, curato dalla Prof.ssa Simona Coccimiglio, dal Prof. Luca Umena, dal Prof. Giordano Ponetti e dal Prof. Paolo De Lucia, nell'ottica che "Scienza, Matematica, Fisica abbiano bisogno di un solido impianto umanistico per poter raggiungere i loro scopi in nome del vero progresso umano".

Gli studenti, guidati dagli insegnanti, hanno e divisi in gruppi hanno riflettuto sul profondo legame tra cultura "Umanisti-

ca" e "Scientifica" ponendosi domande e aprendo questioni sul progresso tecnico - scientifico teso sempre di più a sostit-



tuire il fattore umano con sistemi automatici ed intelligenze artificiali.

"L'idea da cui siamo stati animati" spiega la Prof.ssa Coccimiglio, "è stata quella di creare qualcosa di bello insieme, che unisse la cultura umanistica e quella scientifica, in un dialogo quanto mai



18 Maggio 2022 ore 18.00
Auditorium "Gioacchino Messina"
Palazzo Ceccelli - Orvieto

Istituto Professionale di Stato per l'Industria e l'Artigianato - IPSIA Orvieto.

SENTINELLE SOCIALI.

Il progetto SENTINELLE SOCIALI nasce da una convenzione tra la nostra Scuola ed il Comune di Orvieto per formare, attraverso i responsabili della Protezione Civile che si sono prodigati con grande dedizione, gli studenti del nostro Istituto, soprattutto dell'indirizzo Manutenzione e Assistenza Tecnica, le cui competenze in uscita sono meglio tarate sul settore di intervento del Corpo.

La finalità educativa prioritaria è quella di stimolare sensibilità e responsabilità personale circa i bisogni della comunità. Far maturare il senso etico e la passione per l'impegno civile. Promuovere la cultura della prevenzione e della solidarietà anche attraverso l'assimilazione di comportamenti consapevoli e corretti, sia nell'emergenza che nella routi-



ne quotidiana.

Gli studenti della 2^A IPSIA hanno potuto approfondire il concetto di rischio, con particolare attenzione a quello ambientale, insieme a parametri e strumenti per poterlo definire e individuare. Presso il Centro Operativo Comunale hanno partecipato attivamente a simulazioni emergenziali e fatto esperienza diretta di al-



cuni possibili interventi, nelle fasi di chiamate ai soccorsi, invio delle squadre di Volontari sul posto, coordinamento delle operazioni da remoto dalla S.O., allestimento di un campo di prima accoglienza e ricovero con montaggio

conclusione, un attestato di partecipazione. Giornata veramente entusiasmante in cui gli studenti hanno profuso impegno, interesse e massimo coinvolgimento nelle attività proposte dai formatori. Hanno potuto anche comprendere profondamente, indipendentemente da simpatie e situazioni personali, l'importanza del fare squadra per raggiungere un obiettivo, molto nobile peraltro, in quanto di servizio al prossimo ed al suo bisogno.

tende per il riparo degli sfollati. Hanno potuto utilizzare apparati radio ed estintori a polvere e/o CO2. Ricevere, a

MIRA ORVIETO FORNITURE MATERIALI INERTI
GESTIONE RIFIUTI - TRASPORTI

Via a. Costanzi, 58 - Orvieto (TR) - Sede operativa: Via dei Funari, zona Ind. Fontanelle di Bardano 05018 Orvieto (TR) - Tel. 0763 302398

Queste pagine sono state realizzate GRAZIE al contributo di OSTERIA DA MAMMA ANGELA e MIRA ORVIETO.

Edilizia residenziale sociale pubblica, ok al nuovo regolamento.

Approvato dal Consiglio con 8 voti favorevoli, il vicesindaco con delega all'Urbanistica Mazzi: "Bando di assegnazione entro l'estate, 12 alloggi disponibili"

Il consiglio comunale di Orvieto ha approvato con 8 voti favorevoli - sindaco Tardani, Olimpieri e Tempesta (Misto), Casasole e Celentano (Civitas Progetto Orvieto), Moschetti e Fontanieri (Lega), Garbini (Fdl) - e 5 astensioni - Barbelli (Prima gli orvietani), Belcapo (Orvieto 19to24), Croce (Siamo Orvieto), Mescolini e Giovannini (Pd) - il Regolamento comunale attuativo della Legge regionale 28 novembre 2003 e successive modifiche e integrazioni sulle Norme di riordino in materia di Edilizia residenziale sociale

pubblica.

Il nuovo regolamento, illustrato in aula dal vicesindaco con delega all'Urbanistica, Mario Angelo Mazzi, recepisce le modifiche introdotte dalla Regione Umbria con il regolamento regionale n. 5/2022 del 2 dicembre 2022 e va a sostituire il precedente regolamento comunale approvato nell'aprile 2019.

"Si tratta di un adeguamento al regolamento regionale - spiega il vicesindaco Mazzi - con poche integrazioni lasciate nella facoltà dei Comuni. Le principali modifiche riguardano i punteggi che premiano maggiormente i nuclei familiari che hanno una residenza ininterrotta a Orvieto da più di 15 anni (2 punti)

e che aumentano per i nuclei familiari composti da una sola persona tra 36 e 64 anni rimasta sola a seguito di vedanza, separazione o divorzio (da 0,5 a 1 punto) e per quelli per cui l'incidenza del canone di locazione sul reddito Isee è superiore o uguale al 60% (da 0,5 a 1 punto). Le novità riguardano inoltre i requisiti di accesso, tra cui l'Isee del nucleo familiare non superiore a 12mila euro, l'emanazione del bando che potrà essere annuale anziché biennale nel caso in cui ci sia tanta richiesta e disponibilità di alloggi, le modalità di attuazione della mobilità e la composizione della commissione per le assegnazioni che sarà composta da 5 membri effettivi di cui 1 esperto esterno in materie giuridico-amministrative, un

membro designato dall'Ater, un rappresentante delle associazioni sindacali degli assegnatari, un rappresentante dell'amministrazione comunale e il dirigente del settore competente. Il nuovo regolamento recepisce anche le indicazioni sugli standard degli alloggi che agevoleranno i



Comuni e uniformeranno le procedure mentre per quanto riguarda l'emergenza abitativa prevede che sia possibile destinare il 30% degli alloggi disponibili a soggetti in condizioni di fragilità sottoposti a sfratto, profughi e persone soggette a interventi socio-sanitari".

"Con l'approvazione del nuovo regolamento - aggiunge il vicesindaco - potremo definire il rinnovo della convenzione con Ater per quanto riguarda la manutenzione delle case di proprietà comunale gestite dall'Ater stessa ma soprattutto potremo procedere entro l'e-

state al nuovo bando di assegnazione. Al momento sono 12 gli alloggi disponibili di cui 9 nel centro storico mentre altri 4 ancora da ripristinare potranno essere presi in considerazione soltanto quando l'Ater ci comunicherà la disponibilità. Complessivamente sono 152 gli alloggi nel Comune di Orvieto di cui 76 nel centro storico e 36 di proprietà comunale gestiti da Ater. Nell'ultimo bando di assegnazione del 2019 - conclude - furono 39 le domande inevase e considerando le 12 case disponibili e alcune domande per le quali non erano stati rispettati i requisiti di accesso, in realtà pensiamo che la necessità di alloggi popolari nella nostra città sia di non più di 30 unità".

in COPERTINA

Artista in copertina questo mese è **Damiano Bellocchio:**
Il talento e la sensibilità di Damiano hanno dato vita a quest'opera intitolata **Inclusione** che è stata donata dal Comitato di volontariato ciCasco alla scuola Primaria G. Rodari di Orvieto Scalo.

il Vicino cerca "artisti"!!!
Dipingi, ami la fotografia, disegni, ti diverti con matite e carboncini,...
ANCHE TU IN COPERTINA!
il tema lo decidi tu! manda ciò che più ti piace a info@ilvicino.it
#ilvicinocercaartista



Istituto Tecnico Agrario "F.lli Agosti" - Bagnoregio.

Scuola agraria F.lli Agosti di Bagnoregio...una storia lunga cento anni!

Costituita con Regio Decreto nel lontano 1925, sotto il nome di Scuola Teorico-pratica d'Agricoltura, divenne l'attuale Istituto Tecnico Agrario Statale nel 1945.

Le articolazioni presenti attualmente sono due:

- Enologia e Viticoltura, al termine del quale è previsto un sesto anno di specializzazione per il conseguimento del titolo di "Enotecnico";
- Gestione dell'Ambiente e del Territorio, nella quale si affrontano le problematiche della conservazione e tutela del patrimonio ambientale.

Per concretizzare lo studio te-



di Bagnoregio un fiore all'occhiello per chi vuole intraprendere una formazione specifica nei settori agroalimentare ed ambientale, settori che stanno assumendo sempre maggiore rilevanza nel futuro dei nostri territori per uno sviluppo economico e sociale sostenibile.

orico gli studenti si esercitano nell'azienda della scuola, 20 ettari di coltivazioni erbacee ed arboree, dove le tecniche colturali tradizionali incontrano l'innovazione tramite la presenza di sistemi di supporto alle decisioni in agricoltura 4.0.

Oltre ai laboratori, la scuola dispone di una cantina didattica nella quale viene realizzata la vinificazione delle uve prodotte e la presenza del Campus per agevolare gli stu-

denti fuori sede, collaborazioni con aziende, associazioni ed è capofila della rete degli istituti agrari ITA Senza Frontiere. Storia, tradizione, prestigio e qualità dell'offerta formativa fanno dell'Istituto Tecnico Agrario



Località Ponte Giulio, 3 Orvieto TR
Tel. 0763/315888 · bigi@giv.it

Questa pagina è stata realizzata GRAZIE al contributo di

Piano abbattimento liste di attesa.

La Giunta regionale ha deliberato oggi il "piano operativo straordinario di recupero delle liste d'attesa", volto all'abbattimento delle prestazioni sospese e al loro futuro contenimento. A fine aprile 2022, terminata l'emergenza Covid, le prestazioni in sospeso erano circa 76mila mentre oggi risultano circa 74mila. La delibera odierna ha il duplice scopo da un lato di smaltire entro il 31 luglio le prestazioni in sospeso e dall'altro di mettere in campo una serie di azioni per evitare futuri percorsi di tutela ed assicurare di conseguenza prestazioni rapide sulle nuove richieste. Nello specifico, per il primo obiettivo la Regione mette a disposizione il finanziamento aggiuntivo per l'Umbria, che ammonta a circa 5,3 milioni di euro ai quali si sommano altri 1,6 milioni già presenti nei bilanci delle Aziende ospedaliere e sanitarie, proprio al fine di smaltire le 74mila prestazioni. Le Aziende andranno, infatti, a

trasmettere alla Direzione regionale una tabella contenente le prestazioni in questione per pianificare il loro smaltimento entro il 31 luglio 2023, anche attraverso l'eventuale coinvolgimento di strutture convenzionate. Il secondo obiettivo ha come scopo quello di non far creare nuovi percorsi di tutela o al massimo di effettuare le prestazioni entro una o due settimane dal momento della richiesta del paziente. Il tutto attraverso una serie di attività che, in sintesi, prevedono: un'offerta ampliata basandosi sul numero delle prestazioni che oggi vanno ad alimentare i percorsi di tutela, salvando, quando possibile, il



principio di prossimità rispetto alla residenza del richiedente; l'utilizzo dei macchinari per gli esami per minimo 12 ore al giorno nei giorni feriali (8-20)

con programmazione anche di apertura serale (almeno una alla settimana) e nei giorni festivi (almeno 2 domeniche al mese); attivare l'overbooking che, con l'offerta ampliata in maniera corretta, diviene residuale e permette il recupero tempestivo delle prestazioni; attivare la presa in carico da parte degli specialisti così da prescrivere le

prestazioni di approfondimenti/completamento diagnostico senza che il paziente sia rinviato al medico curante; monitorare costantemente l'offerta dei primi accessi e dei secondi accessi (esami successivi) per riallineare l'offerta al recupero dei posti disponibili; revisione dell'ambito di riferimento per gli over 65 e i pazienti fragili che sarà attivato a livello distrettuale e non più regionale. Inoltre, attraverso ulteriori attività specifiche sia da parte degli specialisti che della governance, ci si prefigge di aumentare l'appropriatezza delle prescrizioni. Parallelamente alle prestazioni specialistiche ambulatoriali, nella delibera, si indica come ottimizzare anche il governo delle liste di attesa chirurgiche attraverso strategie simili a quelle indicate per le prestazioni ambulatoriali e l'ottimizzazione dell'utilizzo delle sale operatorie.

TU VALI,
LA TUA AZIENDA VALE.
STA A VOI
VENDERLA,
STA A LORO
COMPRARLA.
STA A
STUDIO RB
VALUTARLA



di Rellini A. e Bartolini M.

Via Po, 17/a Sferacavallo ORVIETO · Corso del Popolo 47 int. 16b TERNI
tel. 0763.343638 - fax 0763 216201 - e-mail: info@studiorborvieto.it

www.studiorborvieto.it

Campionati giovanili...e non solo.

In ambito FIPSAS, la pesca di Superficie, così denominata per differenziarla dalle attività subacquee, sostanzialmente si articola su tre grandi macroaree: Acque Interne, Mare e Casting. Per le acque Interne esistono ben quindici specialità diverse, partendo dalla Pesca al Colpo per arrivare al kayak fishing, passando per il feeder, il carp fishing, il bass fishing e molte altre tra cui le varie articolazioni della pesca alla trota.

Per il mare, si va dalla canna da riva, al bolentino, alla pesca con canna da natante, e numerose altre, fino ad arrivare al kayak fishing, in mare.

Per il casting, esistono tre specialità: il Long casting, il Fly casting ed il Casting semplice.

Le Sezioni Provinciali di Perugia e Terni coordinano varie specialità e per alcune organizzano specifici Campionati, che vanno dal Provinciale di serie C individuale, a coppie e a squadre, a box, a quelli per i Giovani e per i D.A., per i Master e Veterani. Ovviamente hanno competenza anche sulle altre due macroaree, organizzando per il mare le iscrizioni ed eventualmente limitandosi a coordinarne l'agonismo, essendo l'Umbria una regione interna.

Per quanto concerne le partecipazioni alle gare dei Soci della Lenza Orvietana, parliamo di Campionati Giovanili, di quelli dedicati ai Diversamente Abili che si disputeranno anch'essi in acque interne e di quelli riguardanti la pesca in mare, in particolare per la Canna da riva.

Il primo riguarda i giovani della Provincia di Terni, termine "collettivo" che comprende l'ampia fascia dei nati dal 1999 al 2018, appartenenti alle varie Associazioni di pesca affiliate FIPSAS, così suddivisi:

- Juniores Under 23 (nati dal 1999 al 2003)
- Allievi Under 20 (nati dal 2004 al 2005)
- Giovanissimi Under 18 (nati dal 2006 al 2008)
- Esordienti (nati dal 2009 al 2013)
- Pulcini (nati dal 2014 al 2018)

quali la Lenza Orvietana annovera tra le sue fila, e che si terranno in date da destinarsi. Si tratta di Soci ai quali il Sodalizio orvietano tiene particolarmente, seguendoli nei vari appuntamenti a loro dedicati ed organiz-

zando annualmente la manifestazione "Pescare con Fabio ed i suoi amici" in occasione della quale pescano un D.A. ed un altro Socio; si tratta di una bella festa al termine della quale viene offerto un pranzo a tutti i partecipanti.



gare in acque Interne, si dedicano con successo a quelle in acqua salata. Nei giorni 26 marzo entrambi hanno partecipato alla prima prova del Campionato Interprovinciale Canna da Riva a Civitavecchia, mentre Federica, il 6 e 7 maggio, ha partecipato, per la stessa specialità, al Campionato Italiano femminile a San Benedetto del Tronto.

Infine, il Long Casting: da quest'anno fa parte della compagine Orvietana, Andrea Cevolo, agonista, atleta a livello nazionale, ha partecipato a 11 finali del Campionato Italiano individuale, è stato tre volte nel Club Azzurro, ha organizzato due campionati italiani della specialità ed il Campionato mondiale a Castel Giorgio nel 2014. Organizza corsi di lancio tecnico per agonisti e corsi di lancio da pesca per varie Società. Alla Lenza Orvietana si opera su tutti i fronti!!

Renato Rosciarelli



Per la canna da riva, e siamo al mare, da quest'anno la Società Orvietana annovera tra le sue fila una simpaticissima coppia di coniugi di Foiano Della Chiana, Federica Capitoni e Giancarlo Del Soldato, i quali, pur non disdegnando le

Per i campionati 2023 sono previste tre prove: la prima e la terza da tenere presso il Parco Laghi di Orvieto, la seconda presso il lago Gatti a Terni. Alla prima, che si è disputata il 6 maggio, hanno partecipato per la Lenza Orvietana Lorenzo Lonati, Francesco Lonati, Leonardo Luciani e Gabriele Giallini).

Restando in tema, un Campionato Provinciale, articolato su due prove, è riservato ai Diversamente Abili, molti dei



Zaghino PERCA LA CACCIA

VASTA SCELTA DI • Canne • Mulinelli • Accessori ed esche vive, anche per il mare.

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

SOLO COSE BUONE DALLA NATURA



Canale di Orvieto
Località Botto, 23
Tel. 0763 29010

DAL MEDIOEVO IN POI il clima è sempre cambiato.

È acquisito in storiografia che nel Medioevo le temperature siano state, in media, superiori rispetto ai periodi successivi. Si parla per questo di periodo caldo medievale od optimum climatico medievale, durato circa mezzo millennio dal IX al XIV secolo circa.



minimo di 18,5°, mentre oggi in Inghilterra meridionale pervengono a 17°. Questo significa che le temperature climatiche in Inghilterra nel Basso Medioevo erano, come minimo, superiori di 1,5°.

I normanni fondarono in Groenlandia (alla lettera, Terra verde) una loro colonia, che durò secoli, prima di regredire e scomparire completamente nel secolo XV.

La causa fu il mutamento del clima, che dalle temperature più calde dei secoli XI-XIII prese a scende-

Esiste un'ingente mole di dati empirici convergenti nel riscontrare temperature medie nel Medioevo più elevate sia di quelle dell'era moderna, sia di quella contemporanea, inizio del XXI secolo incluso.

Il confine settentrionale dell'olivo era molto spostato verso nord rispetto a quello attuale, venendo coltivata questa pianta mediterranea persino nella valle del Reno, a Colonia, città posta sul 51° parallelo.

La vite era impiantata in Inghilterra settentrionale, sino al 53° parallelo, e nell'attuale Polonia nord-orientale. Oggi la viticoltura è assente in Inghilterra ed il suo confine settentrionale è posto sulla cosiddetta linea Parigi-Nantes. Pertanto, ai tempi di Francesco d'Assisi l'area di viticoltura era spostata di oltre 500 chilometri verso nord. Lo storico anglosassone Humbert Horace Lamb ha puntigliosamente osservato che la vite richiede temperature medie estive che arrivino ad un

re sempre più ed a diventare freddo. Resta il fatto che in Groenlandia nel Medioevo si coltivava il frumento, ovviamente naturale e non geneticamente modificato per resistere a basse temperature. La cerealicoltura era praticata anche in Islanda e Norvegia settentrionale.

Lo studio delle Alpi ha portato ad una quantità schiacciante di prove che in passato le temperature erano più elevate.

I ghiacciai erano meno estesi, tanto che era possibile nei secoli XII-XIII superare valichi poi divenuti coperti di ghiaccio: limitandosi alle Alpi piemontesi, si possono ricordare quelli del Gigante, il Passo del Monte Bianco tra Courmayeur e Chamonix, quello del Felikjoch tra Gressoney e Zermatt e il Colle delle Loccie al Monte Rosa tra Alagna e Macugnaga, i colli d'Herens e Durand etc.

il declino dei ghiacci dal IX alla fine del XII

secolo, durante l'optimum climatico medievale, è provata dall'analisi stratigrafica dei ghiacciai alpini dell'Aletsch, Allalin, Vernagt, Gorner, Fernau e da quello appenninico del Calderone del Gran Sasso.

L'archeologia e i dati documentari dimostrano che nei secoli centrali del Medioevo si coltivavano i cereali e le piante da frutto su quote divenute in seguito proibitive per il freddo, ad altezze superiori di molte centinaia di metri a quelle oggi possibili per l'agricoltura e la frutticoltura. I canali d'irrigazione e le ceppaie per viti esistenti ad altitudini oggi brulle per le basse temperature e risalenti al Medioevo sono tangibile prova del raffreddamento del clima.

La foresta fossile di Grindelwald, all'interno della morena dell'omonimo ghiacciaio, contiene i resti di un bosco che fu ucciso dall'abbassamento delle temperature attorno al secolo XIII, come dimostra la datazione con il radiocarbonio. Oggi la zona è priva totalmente di vegetazione, mentre sino agli inizi del Duecento era abbastanza calda da consentire la vita di un'intera foresta di pini.

Si calcola che durante il periodo caldo medievale l'altitudine massima della vegetazione arborea sulle Alpi fosse superiore di 450 metri rispetto all'attuale, il che corrisponde a 3° in più nelle temperature.

La variazione corrisponde a quella calcolata per la pianura padana, per la quale una serie di dati conduce alla conclusione che avesse avuto temperature superiori sino a 3° rispetto a quelle attuali, quindi paragonabili a quelle dell'Italia meridionale del XXI secolo.

Lo stesso popolamento animale avvalorava il discorso suddetto. Ad esempio, sino agli inizi del secolo XVI in Val Camonica la stagione dell'alpeggio iniziò due mesi prima circa di quando prese a cadere nei secoli successivi.

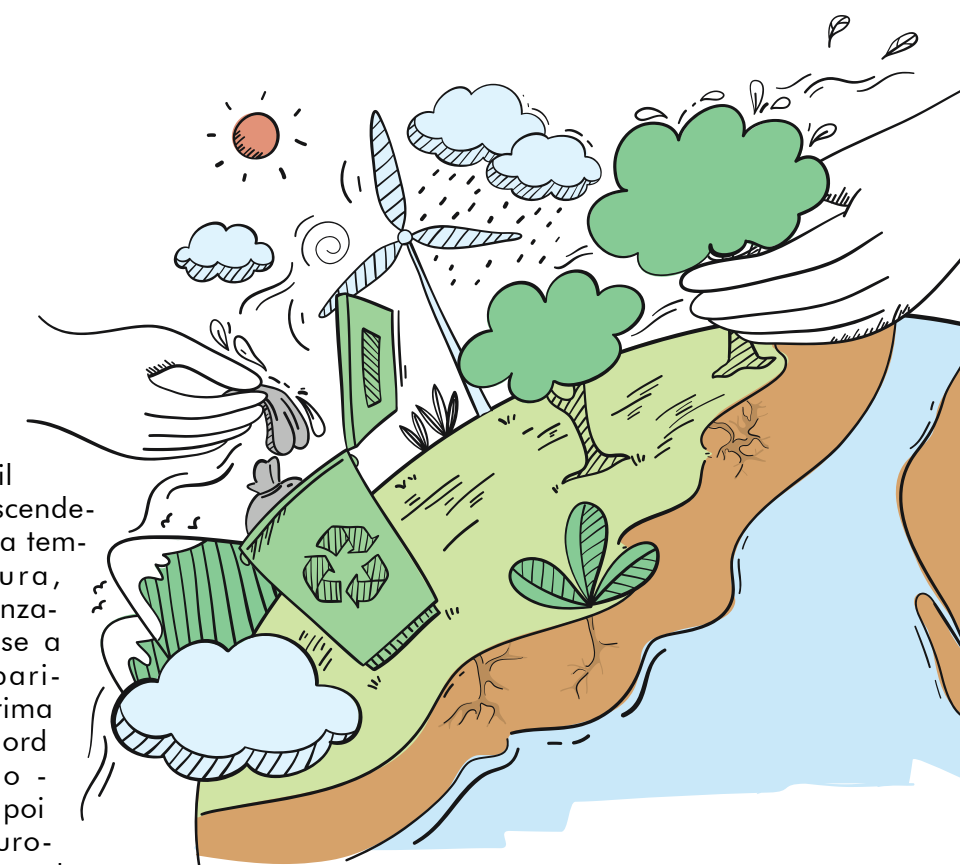
La comparsa e diffusione della malaria, trasmessa dalla zanzara, insetto che richiede temperature che giungono almeno per 60 giorni a 18° circa, è un altro tassello del mosaico. La malaria comparve in Italia nell'Alto Medioevo (mentre prima pare fosse sconosciuta) e giunse successivamente in Germania, Europa centrale, Inghilterra, addirittura Norvegia.

Con il lento scendere della temperatura, la zanzara prese a scomparire prima dal nord Europa, poi dall'Europa centrale, resistendo soltanto in quella mediterranea.

Numerosi storici, tra cui un'autorità indiscussa quale Emmanuel Le Roy Ladurie, sono giunti alla conclusione che l'aumento climatico intervenuto in era medievale facilitò la crescita demografica, favorendo la coltivazione agricola ed aumentandone le rese.

Il raffreddamento successivamente sopravvenuto, che portò nell'età moderna a quella che è detta Piccola Età Glaciale, ebbe invece effetti negativi per l'agricoltura e la demografia: fu causa di molte carestie e portò, in generale, a un peggioramento di molte condizioni di vita.

La climatologia storica costituisce una branca specifica della storiografia e, sebbene si sia consolidata con l'École des Annales grazie alla sua impostazione multidisciplinare e all'attenzione alle strutture materiali, essa ha un'origine persino anteriore. Fonte indygesto



PANE E PAZIENZA
di Gentile e Iannucci
Produzione Artigianale

ORVIETO
Corso Cavour, 19
☎ 388 7814021

"Siamo venuti da lontano armati di Pane e Pazienza, con un biglietto in mano e un'idea nella credenza..."


FARMACIA FRISONI E PARAFARMACIA
offerte solari
RILASTIL[®]
LABORATORI MILANO

TUTTI I SOLARI
€ 16,90

 CON 2 PRODOTTI
IN OMAGGIO 1 DOPOSOLE

BioVire³
SALUTE E BENESSERE
DEFENCE SUN

SPECIALE
1+1

 SCEGLI 2 PRODOTTI
IL MENO CARO È INCLUSO

EAU THERMALE
Avène
OFFERTA
SPECIALE
-20%
SU TUTTI I SOLARI


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

 Nuovi Numeri 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

Dott. Giuliano Barbabella

IL DOTTORE DEI CORAGGIOSI

PSICOLOGO — PSICOTERAPEUTA

 Salve a tutti i lettori de il Vicino.
Sono il Dott. Giuliano Barbabella
psicologo/psicoterapeuta/psico-
analista, laureato in
psicologia clinica e di comunità
e specializzato in psicoanalisi
applicata alle malattie somatiche.


LA PAURA DI ESSERE FELICI.

Se nell'articolo precedente ho parlato della felicità, in questo ho deciso di voler completare l'argomento trattando quella che chiamano "cherofobia", ossia la paura di essere felici. Capita che molte persone sentono la mancanza nel quotidiano e, in generale nella propria vita, di emozioni come la felicità, la tranquillità, l'entusiasmo e, al tempo stesso, le temono e hanno paura di viversele, mettendo così in atto, in modo più o meno consapevole, comportamenti di auto-sabotaggio per proteggersi da esse. La paura della felicità potrebbe essere assimilata ad un meccanismo di difesa dalle emozioni comunemente considerate positive ma vissute come momento di estrema vulnerabilità. La persona ha paura di essere infelice e quindi evita preventivamente tutto ciò che potrebbe renderla gioiosa, soddisfatta, togliendo qualsiasi possibilità di delusione. Un soggetto cherofobico potrebbe essere spinto, ad esempio, a non impegnarsi in rapporti significativi, cercando situazioni costantemente superficiali, a snobbare lavori rilevanti o a negare le proprie passioni. Perché? Per il fatto che essere o pensare di essere felici non è facile, soprattutto se te lo poni come obiettivo generale. Se fai ciò la delusione è assicurata, con la frustrazione che inizierà ad aumentare e con essa il timore di affrontare le varie situazioni (la paura di non farcela, di non essere all'altezza, ecc). E se non puoi essere un "campione" di felicità forse è più una "comfort zone" esserlo del contrario. È, del resto, molto più mentalmente semplice fare andare le cose male che farle andare bene. Facendo anche qui degli esempi, se non si studia è molto probabile che la scuola non darà risultati così rilevanti, mentre, però, se ti impegni non è assolutamente detto che quei risultati desiderati arrivino come sperato. Se sei scortese e ti isoli è altamente possibile che non si avranno tanti amici, ma se sei socievole e simpatico con tutti non è certo che si avrà pienamente il successo desiderato. Dunque, tutto sommato, l'infelicità è la scommessa più sicura. Per tale ragione l'ingrediente maggiore per affrontare il tutto è il coraggio. Sembra paradossale ma ci vuole quest'ultimo per non farsi intimorire dallo spettro della delusione e della frustrazione e provare ad essere felici che, seguendo ciò che ho scritto nell'articolo precedente, significa avere il coraggio di prendersi le proprie responsabilità, di essere autonomi e consapevoli di sé.

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

Dama, l'ospedale disability friendly che l'Italia ha portato all'Onu come best practice.

Che succede quando una persona con una disabilità intellettuale si ammala?

Quando non è in grado di comunicare adeguatamente i sintomi o di collaborare per sottoporsi ad esami?

Sono 20 in Italia gli ospedali che offrono un percorso dedicato a queste persone, chiamato Dama: la ministra Locatelli lo ha scelto come best practice da presentare a New York nella 16ma Conferenza annuale degli Stati parti alla Convenzione Onu sui diritti delle persone con disabilità. La ministra Locatelli, nella seduta plenaria ha illustrato gli impegni dell'Italia in merito all'inclusione delle persone con disabilità e al nuovo frame che il Paese sta disegnando con la riforma sulla disabilità, che declina i principi cardine della Convenzione Onu.

«Stiamo attuando tutti i principi della Convenzione attraverso norme, misure, riforme, coinvolgendo direttamente i diversi livelli istituzionali e in particolare il mondo delle associazioni e del Terzo settore», ha detto la ministra.

«Ma quello che mi preme esprimere oggi è il grande impegno dell'Italia nel voler invertire l'ordine delle priorità politiche, mettendo al centro le persone e le famiglie e dimostrando che per rafforzare le nostre comunità è indispensabile investire sui talenti e sulle capacità di tutti: offrire e garantire occasioni e opportunità nella formazione e nel lavoro, nello sport, nella vita ricreativa e anche affettiva e relazionale.

Il grande salto di qualità che siamo tenuti a fare, tutti, velocemente, è quello di sviluppare il progetto di vita per ogni persona con disabilità, per dare continuità, dignità e possibilità di scelta a ciascuna di esse».

L'acronimo sta per Disabled Advanced Medical Assistance ed è un modello organizzativo in grado di superare le difficoltà che le persone con disabilità hanno nell'affrontare l'ospedale, attraverso una presa in carico dei bisogni. Il DAMA utilizza competenze e risorse già presenti in un moderno ospedale, con una personalizzazione dell'intervento che tiene conto dei bisogni di ognuno: persona con disabilità, famigliari e caregivers, personale sanitario. Importantissimo l'apporto dei volontari, formati e spesso a loro volta genitori di persone con grave disabilità. Dal modello di accoglienza e di assistenza medica nato nel 2000 all'ospedale San Paolo di Milano sono state promosse negli anni altre esperienze affini, tra cui il Percorso Delfino - DAMA Mantova, DAMA Varese, DAMA Bologna, DAMA Empoli, DAMA Bolzano, DAMA Cosenza 1 e



2. Oggi i reparti DAMA sono 20, in altrettanti presidi ospedalieri. Erano 15 nel febbraio 2020, quando alla vigilia della pandemia da Milano partì il progetto di costituire una vera e propria rete ospedaliera DAMA nazionale, che metta in comune buone prassi e procedure. Con due sfide: raggiungere più ospedali da un lato ma anche passare dall'ospedale al territorio, creando percorsi di continuità socio-assistenziale strutturati in hub ospedalieri, presidi e servizi territoriali, includendo tutti gli ambiti che concorrono nel definire la qualità di vita di ogni persona, dal lavoro al tempo libero alla residenzialità.



**Fisioterapia
Osteopatia**

L'osteopata consiglia: CAMMINARE È IL PRIMO MOVIMENTO DA FARE.

E' importante assicurarsi della corretta deambulazione assicurandosi di correggere eventuali disfunzioni biomeccaniche.

L'attività fisica si è dimostrata efficace nel diminuire molti fattori di rischio associati con malattie croniche (Paffenbarger, 1988) e in generale, nel riportare altri benefici di carattere psico-fisico (Moses, 1989).

Il Centro per la Prevenzione e il Controllo delle Malattie e il College Americano di Sport e Medicina suggeriscono che le persone debbano prodigarsi in esercizi di intensità moderata per un totale di 30 minuti al giorno quasi tutti i giorni della settimana per migliorare la salute cardiovascolare e altre importanti funzioni fisiologiche del nostro corpo.

E' stato dimostrato che promuovere uno stile di vita attivo motiva le persone a mantenere un buon livello di attività fisica rispetto alla divulgazione di esercizi più complessi (Dunn, 1998).



Camminare Oscillando le Braccia: Il motivo per cui spesso consigliamo di camminare facendo oscillare le braccia è di farlo all'aria aperta, piuttosto che su un tapis roulant, e perché comporta una grossa differenza dal punto di vista neurologico e di coordinazione motoria.

Carpitella e altri (2009) hanno dimostrato che quando si cammina su un tapis roulant, le gambe e le braccia si muovono come se non fossero coordinate al corpo. Al contrario quando invece si cammina sul suolo.

Inoltre l'assenza di un cambio di orizzonte mentre si cammina sul tapis roulant genera nel soggetto l'impressione di camminare più lentamente di quanto stia

effettivamente facendo stimolando il cervello ad aumentare la velocità. Questo cambio di ritmo avviene però solo nella braccia. E' quindi ipotizzabile che camminare su queste macchine, influenzando negativamente il meccanismo neurologico di coordinazione motoria per il controllo del movimento fra le estremità superiori ed inferiori (Carpitella et al, 2009).

Per tale ragione consigliamo sempre di camminare negli spazi aperti, dato che il cammino e l'attività motoria per la quale ci siamo evoluti nel corso di millenni, è alla base di ogni altro tipo di attività fisica.

Camminare in maniera corretta

Prima di intraprendere un'attività fisica di qualsiasi tipo, bisogna assicurarsi che il modo di camminare sia corretto; a volte certe attività possono essere controproducenti (Walther, 1993), in particolare se non si esegue una deambulazione corretta che aiuti a migliorare la coordinazione motoria generale.

Per questo motivo prestiamo grande attenzione nel rimuovere tutte le disfunzioni osteopatiche che possano interferire con una corretta deambulazione prima di consigliare di intraprendere altri tipi di attività fisica al di fuori del camminare: disfunzioni vertebre cervicali, dorsali, vertebre lombari sacro-iliaca, anca, ginocchio, caviglia, piede.

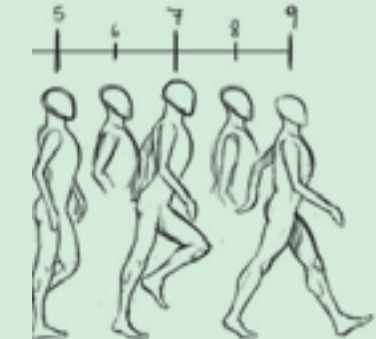
La Corretta deambulazione
La corretta deambulazione nell'uomo è caratterizzata da due distinte fasi: la prima è detta coordinazione "anti fase" e comporta la rotazione contralaterale delle spalle rispetto al bacino.

Il secondo tipo di coordinazione è detta "in fase" e comporta in-

vece la rotazione unilaterale fra le spalle e il bacino (Dedieu, Zanon, 2009).

I risultati degli studi condotti da Dedieu (2012) hanno anche dimostrato che l'assenza di un'oscillazione delle braccia mentre si cammina, porta al passaggio dalla coordinazione "anti fase" (che è la più indicata per la corretta locomozione) a quella "in fase" (meno naturale e poco funzionale).

L'osteopata consiglia sempre la necessità di camminare lasciando oscillare le spalle e le braccia invece di tenerle ferme lungo il tronco o, ancor peggio, nelle tasche e di farlo a un ritmo piuttosto sostenuto.



Un esempio di deambulazione scorretta, può essere osservato nei bambini con difficoltà d'apprendimento quando corrono, quando cioè si può riscontrare lo schema unilaterale ("in fase"). Alle persone affette da lombalgie, sciatalgie e altri disturbi biomeccanici, consigliamo di camminare con una maggior frequenza ma per breve tempo per evitare di infiammare ulteriormente le zone compromesse. Mantenere una certa mobilità è importante anche nelle fasi acute (sempre che sia tollerabile) per evitare che i muscoli si atrofizzino.

L'alluce Rigido Funzionale

Un'altra comune disfunzione è

quella della prima articolazione metatarso falangea comunemente riferita come "alluce rigido funzionale". Con tale restrizione di movimento nel piano sagittale della prima articolazione metatarsale, si potrà ostacolare l'estensione dell'anca: tra i muscoli responsabili dell'estensione dell'articolazione dell'anca troviamo il bicipite femorale, l'ileoipoas e il quadrato dei lombi sono mal funzionanti. L'astragalo (breve osso del piede che si articola superiormente con la tibia ed il perone), è responsabile anch'esso del corretto funzionamento e di una buona tonicità del muscolo psoas, fondamentale per la salute della zona lombare, essendo un muscolo che origina saldamente dai corpi vertebrali, dai dischi e dai processi trasversi delle vertebre lombari.



Conclusioni

E' importante camminare oscillando le braccia a un buon ritmo e farlo possibilmente all'aria aperta. Per questo motivo gli osteopati cercano di correggere le disfunzioni biomeccaniche che possano interferire con una corretta deambulazione.

E' buona norma quindi prima di intraprendere un'attività fisica di qualsiasi tipo, rivolgersi al proprio osteopata di fiducia, assicurando che il proprio modo di camminare sia corretto e per evitare che alcune attività possano essere controproducenti.

Riccardo Croccolino



CLINICHE ARCONI

Eccellenza dentale ad Orvieto

MACCHIE SUI DENTI: QUALI SONO LE CAUSE?

Le macchie sui denti sono un problema estetico che colpisce giovani e adulti di tutte le età. Questa condizione può essere molto fastidiosa e può causare disagio quando si sorride ad altre persone. Prevenire questa evenienza è possibile in moltissimi casi, grazie a trattamenti odontoiatrici, come la pulizia dei denti periodica, oppure evitando cattive abitudini come il fumo di sigaretta o l'assunzione di particolari cibi che macchiano la dentatura.



Le cause che portano alla comparsa di macchie antiestetiche sul sorriso sono molto diverse tra loro. Ad esempio:

- cattive abitudini;
- alimentazione;
- eccessiva o carente assunzione di fluoro;
- malattie particolari;
- assunzione di farmaci.

C'è da dire che nella maggior parte dei pazienti trattati dal dentista, le macchie sono causate da un'alimentazione ricca di cibi e bevande che macchiano i denti, come ad esempio caffè o vino e dall'abuso di tabacco e fumo di sigaretta.

La prima cosa da fare, quindi, per portare molti benefici al sorriso, è ridurre questi vizi o alimenti, facendone un uso moderato e consapevole.

MACCHIE SUI DENTI: SUPERFICIALI E PROFONDE

Le macchie sui denti possono essere divise in due categorie, ovvero superficiali e profonde, e di solito si presentano con diverse colorazioni in base alla causa scatenante.

Le macchie superficiali sono macchie che interessano la parte più esterna dello smalto dentale e in genere il loro colore può essere giallo e marrone. Queste alterazioni possono essere rimosse facilmente con la pulizia dei denti professionale dal dentista e/o attraverso lo sbiancamento dei denti.

Le macchie profonde sono, come dice il nome stesso, alterazioni profonde dello smalto difficili da eliminare. Si presentano di colore bianco e grigio. In questo caso la cura potrebbe essere più complessa e richiedere delle terapie specifiche.

In presenza di macchie sui denti non bisogna mai ricorrere a soluzioni fai da te. Il rischio infatti è quello di compromettere lo smalto dentale e la salute dei denti. L'intervento di un professionista è necessario sia per comprendere la tipologia di macchia, sia per individuare il trattamento più adeguato a rimuoverla.



Strada dell'Arcone, 13 - Orvieto (TR) - Tel. 0763/302429
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

La **Clinica Arcone** oggi è ancora più competitiva. Il nostro team, già accellente, si arricchisce di ottimi professionisti per garantire la qualità delle prestazioni ormai consolidate nel tempo.

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/
Trasparente



Dr. Chiara Gradi
Igienista dentale
Sigillature
Estetica del sorriso



Dr. Noemi Bilotta
Igienista Dentale
Sigillature
Estetica del
sorriso



Deborah Bilotta
Assistente dentale



Francesca Bacchio
Assistente
alla poltrona
odontoiatrica



ORVIETO, Piazza Olona 21 (Sferracavallo) - Tel. 329 9219878 - 339 2028734

I professionisti di FisiLife:



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



Dott. GIACOMO CROCCOLINO
Masso-
Fisioterapista,
Chinesiologo,
Osteopata,
Ginnastica Posturale,
Meziores.



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



Dott.ssa CHIARA DELLI POGGI
Endocrinologia,
Diabetologia,
Malattie del
metabolismo.



Dott. Guglielmo Graziani
Chinesiologo
Clinico
Massoterapista.



Dott. FRANCESCO CECCARELLI
Biologo,
Nutrizionista.

AD ORVIETO UN POLO DIAGNOSTICO RADIOLOGICO COMPLETO

Direttore Sanitario
Dott. Carmine Piuino - Medico Ortopedico

Questo mese vi presentiamo

Dott. Marcello Faggioli

opera con l'ozonoterapia dal 1989 ed è iscritto alla F.I.O. (Federazione Italiana Ozonoterapeuti). Laureato in Medicina e Chirurgia, dal 1975 è iscritto all'albo Provinciale dei Medici Chirurghi di Viterbo. Nel 1997 si specializza in Endocrinologia e Malattie del Ricambio a Perugia.

Che cos'è l'OZONOTERAPIA?

L'ozonoterapia è un trattamento con ozono e ossigeno in associazione con antiossidanti e amminoacidi, in grado di produrre una serie di benefici al corpo e contrastare varie patologie.

La miscela di ozono, favorisce la circolazione del plasma in tutti i tessuti e il conseguente rilascio dell'ossigeno.

Questo consente di ottenere molti benefici:

- Dall'effetto analgesico a quello antinfiammatorio
- Dall'effetto battericida a quello immunomodulante

La grande auto emo infusione, la soluzione salina ozonizzata e insufflazione rettale, sono altresì EFFICACI contro l'affaticamento post Covid-19, patologie infiammatorie, croniche, vascolari e angiopatie, TRATTA astenia e affaticamento da sport, cisti ricorrenti, antibiotico resistenti, allergie, ernie discali, articolazioni, RINFORZA il sistema immunitario, COMBATTE i radicali liberi, RIVITALIZZA i tessuti e PREVIENE la comparsa di rughe e acne.

L'OZONOTERAPIA quindi è un trattamento innovativo che utilizza l'ozono per:

RIDURRE LA CELLULITE migliorando la circolazione sanguigna
Ottimo trattamento per la BIORIVITALIZZAZIONE del viso, decolté e delle mani donando alla pelle un aspetto giovane e radioso.
OSSIGENO - OZONOTERAPIA trattano:

- Cefalee
- Ernia e protrusione del disco cervicale, cervicalgie, artrosi
- Periartrite della spalla, borsite, artrosi
- Epitrocite, Epicondite
- Ernia e protrusione del disco lombare, artrosi
- Tunnel carpale, artrosi mano
- Pubalgia
- Gonalgia
- Lesioni muscolari, tendinite.



eolo
CENTRO MEDICO
DIAGNOSTICO

P.zza del Fanello, 27 · Via dei Mandarin, 5/A
Ciconia - Orvieto (TR)

Tel. 0763 533089 · 0763 533090

Cell. 329 0739773

eolodiagnostica@gmail.com - www.eolodiagnostica.it

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.



TRATTAMENTO FASCIALE PER IL GINOCCHIO DEL CICLISTA

Il ginocchio produce circa il 60% della forza durante la pedalata ed è l'unica articolazione non vincolata direttamente ad un supporto durante l'attività. Molti ciclisti amatoriali, infatti, lamentano dolore al ginocchio, soprattutto sulle lunghe distanze. Le problematiche di ginocchio del ciclista più frequenti sono: sindrome femoro rotulea, sindrome della bandelletta ileotibiale, borsiti, tendinopatie, (t. rotulea, t. della zampa d'oca, t. bicipite femorale). Per prima cosa è importante valutare l'influenza che ha l'assetto del ciclista sulla manifestazione del dolore, andando quindi a regolare le componenti e/o correggendone la posizione sulla bici. Una volta fatto ciò è utile rivolgersi al proprio fisioterapista che, tramite una valutazione mirata, sarà in grado di individuare eventuali punti fasciali alterati e trattarli tramite un lavoro esclusivamente manuale ed individuale, insegnando al ciclista degli esercizi terapeutici specifici di mantenimento. Lo scopo sarà quello di trattare non solo il sintomo, ma anche la causa, evitando così che il problema si ripresenti. Il trattamento fasciale è quindi un rimedio efficace per la risoluzione di tali problematiche, nonché per il miglioramento della performance sportiva.



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 Rieduca-
zione Posturale Globale
(R.P.G.) e trattamento della
scoliosi, trattamento fascia-
le, rieducazione vestibolare
ed Idrokinesiterapia.
Cell. 3279032936

Si riceve su appuntamento presso:
FISIOMED srl - Ciconia, Via Degli Aceri n. 58/60

QUANTE VOLTE
ABBIAMO SENTITO
DIRE CHE ALCUNI
TIPI DI FRUTTA
NON SI POSSONO
MANGIARE
PERCHÉ TROPPO
CALORICI?



Sappiamo quanto la frutta faccia bene in ogni momento dell'anno. In autunno tornano sulle tavole frutti meno allegri e colorati di quelli estivi ma per questo non meno belli nei loro gusti e nei loro colori: mele, pere, fichi, melagrane, uva, cachi, arance, mandarini.

Ma la maggior parte di questi frutti spesso viene considerata troppo zuccherina e quindi le domande solite sono: mi hanno detto che non si possono mangiare fichi, uva, mandarini perché troppo calorici è così?

Perché dovremmo aver paura di alcuni tipi di frutti? La frutta ha delle proprietà importantissime. L'uva per esempio è ricca di antiossidanti, ha proprietà antinfiammatorie, depurative e rimineralizzante. È una buona fonte di acqua e fibre.

Quindi pure ammettendo che alcuni frutti come anche l'uva abbia un indice glicemico leggermente più alto quale è l'impatto sulla nostra vita se la utilizziamo in quantità moderata durante la merenda o durante lo spuntino o anche dopo un pasto?

La frutta è fondamentale anche nell'alimentazione dei nostri bambini. Aiuta infatti a prevenire e contrastare lo sviluppo di sovrappeso e obesità.

Incentiviamo il consumo della frutta a metà mattinata tra i bambini delle scuole e questo diminuirà il consumo di merendine, patatine o panini, facendoli peraltro arrivare con il giusto appetito al pasto principale che è il pranzo così da ridurre anche gli sprechi delle mense.

La frutta non fa mai male in nessun momento della giornata. Non eliminate uva e fichi perché come mi dite in molti avete sentito che fanno ingrassare. È fondamentale seguire la stagionalità quindi in questo periodo ben vengano questi frutti, soprattutto se rappresentano soluzioni che fanno piacere sia nello spuntino che dopo un pasto.

E dimentichiamoci almeno per frutta e verdura tanti discorsi su zucchero, carboidrati, calorie, dieta perché è proprio stimolando a mangiare queste cose che possiamo fare una buona 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

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