

# NUTRIZIONE E REFLUSSO GASTROESOFAGEO

La malattia da reflusso gastroesofageo, conosciuta anche con l'acronimo: "GERD", è un disturbo comune che si presenta con la risalita del contenuto gastrico all'interno dell'esofago, porzione del canale alimentare che collega la faringe con lo stomaco. La sintomatologia ricorrente di questa malattia prevede piroisi, ossia bruciore a livello gastrico, e il rigurgito acido. Talvolta la GERD può essere associata anche ad una serie di altre problematiche tra le quali dolore toracico, tosse cronica e bruciore in gola.

Le cause scatenanti di questa malattia possono essere molteplici: alcuni studi hanno dimostrato che i fattori ereditari possono essere responsabili del 20-40% dei casi, ma la recente letteratura pone l'attenzione sull'importanza dello stile di vita e dei fattori dietetici come causa di rischio per la malattia, proprio per questo andremo di seguito ad elencarne alcuni.

Come ci viene da sempre insegnato la digestione inizia a livello della bocca, la velocità con la quale si consuma il pasto influenza significativamente la possibilità di insorgenza della sintomatologia: è dimostrato che un pasto consumato in 5 minuti ha una maggiore e significativa possibilità di causare l'insorgenza di reflusso rispetto allo stesso pasto consumato in 30 minuti. Proprio per questo è fondamentale che la masticazione sia lenta. Un'ulteriore abitudine che induce un miglioramento della sintomatologia include evitare di sdraiarsi, mantenendo la parte superiore del corpo in una posizione elevata dopo un pasto.

Solitamente dopo i pasti la distensione dello stomaco innescando rilassamenti transitori dello sfintere inferiore (TLOS) con lo scopo di rilasciare l'aria deglutita con il pasto. Grandi quantità di cibo causano una maggiore distensione gastrica e pertanto una quantità maggiore di questi rilassamenti portando a più eventi di reflusso. Su questa base possiamo affermare che in persone affette da GERD sia importante evitare pasti abbondanti prediligendo pasti piccoli e frequenti (4-5 pasti).

La composizione del pasto è un altro elemento importante, in particolar modo un ruolo fondamentale è attribuito ai grassi i quali ritardano lo svuotamento gastrico e quindi la possibilità dell'insorgenza di questi episodi. Proprio per questo andrebbero fortemente limitati formaggi stagionati, frittiture e insaccati (questi ultimi risultano essere incriminati anche per il loro contenuto in sostanze chimiche come i nitrati e i nitriti). I sintomi da reflusso sono più comuni tra coloro che consumano una eccessiva quantità di sale da cucina. In questi soggetti il tempo di svuotamento gastrico aumenta in maniera lineare con l'osmolarità del pasto e quindi con l'aumento di sale. Per quanto concerne le bevande gassate, i succhi di agrumi o altre bevande acide possono aggravare la sintomatologia, questo può essere dovuto ad una stimolazione diretta dei recettori acidi presenti nella mucosa esofagea. Anche il caffè provoca sintomatologia in molte persone con GERD ma ad oggi la letteratura non risulta concordare totalmente sulla responsabilità del caffè o della caffeina

sull'insorgenza della sintomatologia. Fondamentale specificare come anche il sovrappeso e l'obesità rappresentino i principali

ad individuare quelli che sono i vari "alimenti trigger" magari dopo un'attenta valutazione di un diario alimentare personale.



fattori di rischio: l'aumento della pressione intraddominale che ne consegue favorisce la risalita del contenuto gastrico. La perdita di peso, successiva ad una dieta ipocalorica, risulta essere uno degli interventi più efficaci. È importante concludere specificando come non tutti gli alimenti influenzano l'insorgenza di sintomatologia allo stesso modo in differenti persone. Risulterà essere fondamentale la personalizzazione del proprio piano alimentare andan-

**ATTIVA LA TUA SALUTE**



**Dott.ssa Nutrizionista**  
*Giulia Governatori*

VALUTAZIONE STATO NUTRIZIONALE E COMPOSIZIONE CORPOREA

SOVRAPPESO, OBESITÀ, SOTTOPESO

EDUCAZIONE ALIMENTARE

SINDROME METABOLICA  
IPERTENSIONE | DIABETE | IPERCOLESTEROLEMIA

ALIMENTAZIONE DELLA DONNA  
GRAVIDANZA | ALLATTAMENTO | MENOPAUSA

PATOLOGIE INTESTINALI  
INFIAMMATORIE E AUTOIMMUNI

**PRENOTA SUBITO UN CONSULTO**



**Fisioterapia Osteopatia**



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

**I professionisti di Fisiolife:**

 Dott. RICCARDO CROCCOLINO Fisioterapista, Osteopata, Chinesiologo, Mezieres, Ginnastica Posturale, Preparatore Atletico.	 Dott. GIACOMO CROCCOLINO Masso-Fisioterapista, Chinesiologo, Osteopata, Ginnastica Posturale, Mezieres.	 Dott.ssa GLORIA GIRONI Fisioterapista Specializzata in: Ginnastica Posturale, Mezieres e Rieducazione Pavimento Pelvico.	 Dott.ssa CHIARA DELLI POGGI Endocrinologia, Diabetologia, Malattie del metabolismo.	 Dott. GUGLIELMO GRAZIANI Chinesiologo Clinico, Massoterapista, Ginnastica posturale.	 Dott.ssa GIULIA GOVERNATORI Nutrizionista.
---	---	--	---	--	--



# CLINICHE ARCONONE

Eccellenza dentale ad Orvieto

## IMPIANTI DENTALI: TUTTO CIÒ CHE DEVI SAPERE!

### COS'È UN IMPIANTO DENTALE?

Un impianto dentale è una piccola vite in titanio progettata per sostituire la radice di un dente naturale mancante. Il titanio è perfettamente biocompatibile; è lo stesso materiale utilizzato per la costruzione di protesi ortopediche.

Gli impianti dentali sono inseriti nell'osso laddove prima c'erano i denti naturali. Grazie alla biocompatibilità del titanio, l'impianto dentale si integra perfettamente con l'osso e diventa un buon punto di ancoraggio per il dente sostitutivo (corona).

### QUALI SONO LE COMPONENTI DELL'IMPIANTO DENTALE?

La protesi fissa su impianti consta di quattro elementi:

- a) la corona che può essere in metallo ceramica o in zirconia ceramica
- b) la vite che unisce il moncone all'impianto
- c) il moncone che può essere in metallo o in zirconia (free metal)
- d) impianto dentale in titanio che si inserisce nell'osso.

### COSA FARE QUANDO MANCA UN SINGOLO DENTE?

Ci sono tre possibilità per rimpiazzare un dente singolo:

1. Una protesi parziale rimovibile
2. Un ponte sui due denti contigui limati
3. L'impianto dentale che fornisce il supporto per una corona fissa in ceramica

Le prime due soluzioni un tempo erano quelle più utilizzate adesso, invece, sono state soppiantate nella quasi totalità dei casi dall'implantologia

### COSA FARE QUANDO MANCANO ALCUNI DENTI?

L'assenza di più di un dente può essere risolta con il posizionamento di alcuni

impianti dentali in punti strategici in maniera tale che diventino i pilastri necessari alla realizzazione di un ponte fisso. Tale metodica evita di limare i denti sani per eseguire un ponte tradizionale su denti naturali.

Un altro vantaggio degli impianti rispetto alla protesi fissa tradizionale è dato dal fatto che la presenza della vite blocca il riassorbimento osseo.

### COSA FARE QUANDO MANCANO TUTTI I DENTI?

Quando per svariati motivi per esempio carie, parodontite o piorrea vengono a mancare tutti o quasi i denti naturali l'alternativa alla protesi mobile è rappresentata dall'inserimento di 4 o 6 impianti a carico immediato distribuiti su tutta l'arcata su cui viene poi avvitata nel giro di poche ore una protesi fissa.

### IMPIANTO DENTALE RISCHI

I rischi a cui si va incontro nell'intervento per l'inserimento degli impianti dentali è davvero molto basso.

È importante fare un esame anamnestico minuzioso per escludere patologie che potrebbero compromettere il successo implantare come per esempio il diabete scompensato o l'uso di farmaci bifosfonati.

Esistono anche delle controindicazioni assolute per cui non è opportuno sottoporsi ad alcun intervento chirurgico odontoiatrico come per esempio la cirrosi epatica, alcuni gravi problemi cardiaci e l'uso di stupefacenti. Non possono fare chirurgia odontoiatrica anche quei pazienti sottoposti a chemioterapia e radioterapia.



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.

**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**  
Igenista dentale Sigillature Estetica del sorriso



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



**Deborah Bilotta**  
Assistente dentale



**Francesca Bacchio**  
Assistente alla poltrona odontoiatrica



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



### AD ORVIETO UN POLO DIAGNOSTICO RADIOLOGICO COMPLETO

Direttore Sanitario  
Dott. Carmine Piunno - Medico Ortopedico

Questo mese vi presentiamo

#### Dott. Angelo Tocci

E' specialista in Ginecologia ed Ostetricia, Andrologo e Sessuologo e dirige il Gruppo Donamed di Roma. Collabora con diversi Centri di Fecondazione Assistita in Italia e all'estero.

Dopo aver conseguito, nel 1988, la Laurea in Medicina e Chirurgia presso l'Università Cattolica di Roma, consegue la Specializzazione in Ostetricia e Ginecologia presso la medesima Istituzione nel 1992. È Dottore di Ricerca in Scienze Ostetriche e Ginecologiche presso l'Università "La Sapienza". Ha conseguito il Master di II livello universitario in Andrologia, Medicina della Sessualità e della Riproduzione presso l'Università degli Studi di Firenze.

Si occupa principalmente di Fecondazione Assistita, Inseminazione Artificiale, FIVET, Fecondazione Eterologa, Fallimento di Impianto Embrionario, Ridotta Riserva Ovarica, Andrologia e Sessuologia, Abortività Ripetuta, Sterilità di Coppia, malattie dovute al Papilloma Virus maschile e femminile.

È particolarmente attento alle problematiche bioetiche connesse con l'applicazione delle tecniche di Fecondazione Assistita e alla loro utilità.

Ha svolto attività di ricerca scientifica nel campo delle cellule staminali embrionali

nelle seguenti Istituzioni: Istituto di Ricovero e Cura a Carattere Scientifico (IRCCS) Bambino Gesù di Roma, Imperial College School of Medicine di Londra (UK), Istituto Superiore di Sanità di Roma, Claude Bernard University di Lione (Francia), Istituto Giuseppe Toniolo di Studi Superiori di Milano, Consiglio Nazionale delle Ricerche (CNR) di Roma.

Ha tenuto seminari di studio nelle seguenti Istituzioni: Istituto di Ricovero e Cura a Carattere Scientifico (IRCCS) Bambino Gesù di Roma, Università di Pavia, Istituto Gaslini di Genova, Imperial College of Medicine di Londra (UK), Georgetown University Medical Center, Center for Clinical Bioethics di Washington DC (USA).

Il Dott. Tocci è autore di numerose pubblicazioni scientifiche nazionali ed internazionali nell'ambito dello Screening Genetico Preimpianto, della Ridotta Riserva Ovarica, Adenomiosi, Endometriosi, Studio delle Cellule Staminali Embrionali.



eolo  
CENTRO MEDICO  
DIAGNOSTICO

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

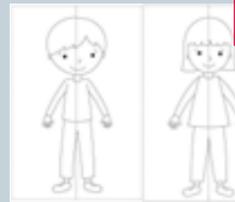
Tel. 0763 533089 · 0763 533090

Cell. 329 0739773

eolodiagnostica@gmail.com - www.eolodiagnostica.it

#### OSTEOPATIA PER IL RIEQUILIBRIO POSTURALE

Spesso ricerchiamo in noi stessi o nei nostri figli la perfetta simmetria tra la parte sinistra e la parte destra del corpo: questa è una UTOPIA. La perfetta simmetria del corpo non esiste, nessun essere vivente è perfettamente simmetrico, per diversi motivi.



Avere e mantenere un buon EQUILIBRIO POSTURALE non significa essere perfettamente simmetrici, ma significa avere e mantenere una buona armonia nella forma e soprattutto una buona funzionalità a livello muscolare ed articolare.

Con l'Osteopatia è possibile individuare le zone del corpo che hanno perso il loro equilibrio ed, attraverso il trattamento manuale, ripristinare e mantenere nel tempo un migliore EQUILIBRIO POSTURALE.

#### RIABILITAZIONE DOPO UN ICTUS

L'Ictus Cerebrale è causato da una lesione cerebro-vascolare e si distingue in due tipologie principali: ischemico ed emorragico.

Nel primo caso è dovuto alla chiusura di un vaso cerebrale, con conseguente danno alle cellule cerebrali per il mancato apporto di ossigeno e nutrienti portati dal sangue.

Nel secondo caso è dovuto alla compressione che esercita il sangue a livello cerebrale nel momento in cui fuoriesce da un vaso.

Tra le conseguenze più frequenti dell'ictus cerebrale ci sono: emiparesi (paralisi di metà del corpo), difficoltà nella deambulazione, disturbi dell'equilibrio, difficoltà nell'eseguire gesti e disturbi del linguaggio.

Il fisioterapista segue il paziente passo dopo passo, impostando un piano riabilitativo personalizzato, in base al caso ed alle esigenze del singolo paziente.

L'obiettivo sarà quello di migliorare la qualità di vita della persona, aiutandola a recuperare le funzionalità perdute e superare gli ostacoli, permettendole così di tornare a svolgere in autonomia le proprie attività di vita quotidiana.

La collaborazione e la motivazione del paziente svolgono un ruolo importante, così come i familiari, che dovranno lavorare in sinergia con il fisioterapista per creare un ambiente costruttivo.

**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

Questo mese vi propongo una zuppa davvero speciale

ZUPPA DI  
MIGLIO E  
RAGÙ DI  
LENTICCHIE  
ROSSE.



E' arrivato l'autunno e con le temperature che si abbassano adoro mangiare qualcosa di caldo.

Mi piacciono tanto i minestrini, le vellutate e le zuppe, a quanti di voi piacciono?

Vi avevo già parlato delle lenticchie rosse, ottime in fase di svezamento e davvero facili da preparare. Durante lo svezamento e almeno fino all'anno di età è consigliato dare legumi decorticati e le lenticchie rosse si preparano in 10 minuti di orologio e anche i bambini più grandi le apprezzano molto sia sotto forma di vellutate sia come condimento per risotti e per la pasta.

Ho inserito il ragù di lenticchie rosse anche in un menù della scuola che dite potrebbe piacere?

Ora vi lascio la ricetta e se la provate fatemi sapere se vi piace:

- 100gr di lenticchie rosse
- 100 gr miglio decorticato
- 1 bicchiere scarso di passata di pomodoro e qualche pomodoro ciliegino
- 2 spicchi d'aglio
- 1 mazzetto di prezzemolo
- 1 litro e 1/2 di brodo vegetale, olio extravergine d'oliva, sale.



In una pentola mettete 2 cucchiari di olio, aglio tritato. Unite le lenticchie e il miglio e la passata di pomodoro e pomodori ciliegino tostati e poi aggiungete il brodo caldo tutto in una volta.

Portate a bollore, coprite, abbassate la fiamma e fate cuocere dolcemente per circa 30 minuti. A fine cottura regolate di sale, unite il prezzemolo tritato e un filo d'olio buono. Modificate la consistenza in base al vostro gusto.

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

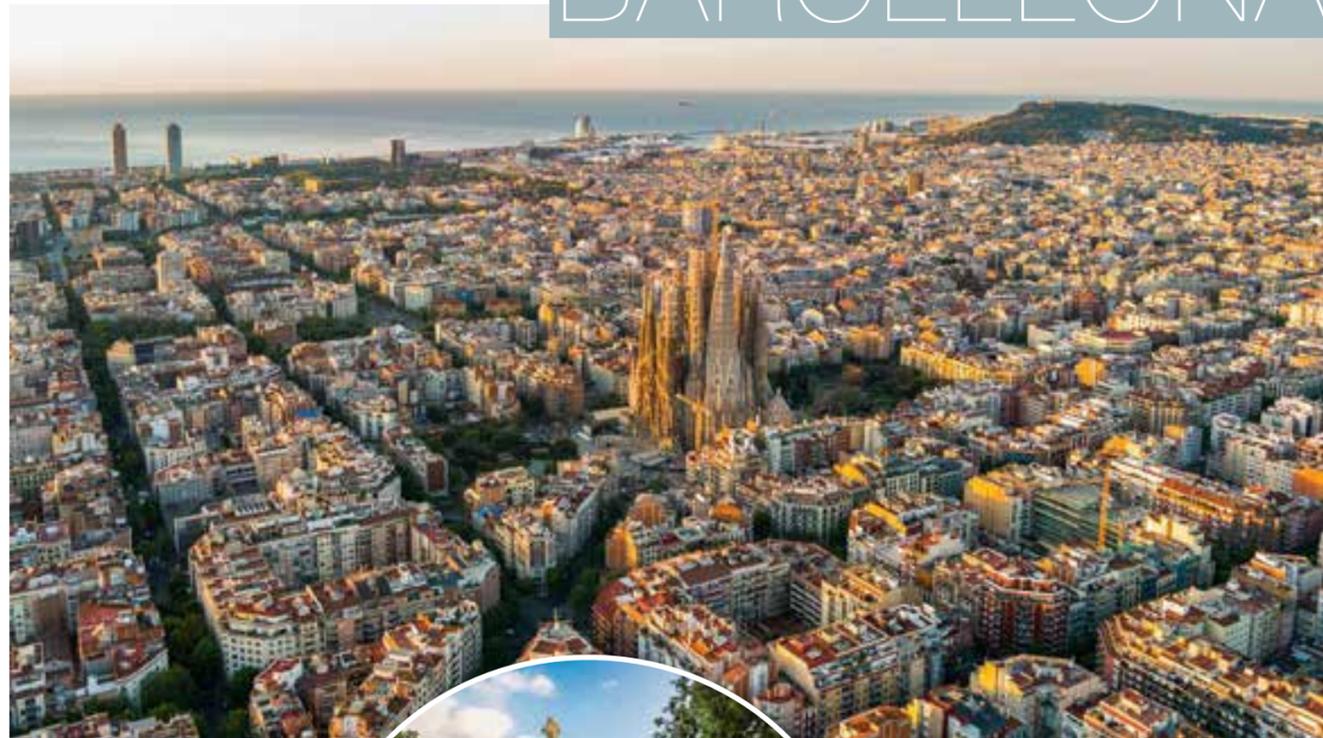
.....  
Tel. 328 8633173  
azzurra\_fini@hotmail.it

#### 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

Tempo di vento forte ti piogge ed è per questo che si sognano mete più miti e colorate.

# BARCELLONA



**Barcelona è una città che riesce sempre a stupire:** ci se ne innamora a prima vista e chiunque, una volta visitata per la prima volta, non vede l'ora di tornarci.

Il sole, il mare, la gente in strada a tutte le ore, ma anche i monumenti e i numerosi punti d'interesse la rendono senza dubbio una delle città più attraenti d'Europa. Vediamo qualche luogo da non perdere. Non si può non iniziare con la Sagrada Família, monumento simbolo della città. Questa maestosa chiesa, capolavoro dell'architetto Antoni Gaudì, è a tutt'oggi incompiuta, e i lavori procedono molto lentamente secondo i progetti originali. Ma in gran parte è finita, e sia gli esterni che gli interni lasciano senza parole, per i loro contrasti e lo stile assolutamente unico che il



Maestro ha voluto dare alla costruzione e che gli ha regalato fama e onori in tutto il mondo. Da non perdere l'ascesa al campanile, da cui si ammira un panorama di Barcellona davvero mozzafiato. La Rambla è la via più famosa di Barcellona, si snoda per oltre un chilometro da Plaza Catalunya fino al mare, ed è una vera gioia per tutti e cinque i sensi. Affollatissima a ogni ora del giorno e della notte, vi si affacciano edifici e punti

di interesse come il museo delle cere, il teatro Liceu o il mercato La Boqueria, davvero da non perdere.

Un'altra delle meraviglie che Gaudì ha lasciato in eredità a Barcellona è il Parc Güell. Situato a nord della città, questo parco in origine doveva essere un complesso residenziale per la borghesia del '900, ma in seguito il progetto fu abbandonato e oggi è diventato una delle icone di Barcellona. Da non perdere una foto ricordo al simbolo del parco, la fontana a forma di drago, così come una vista panoramica pazzesca sulla terrazza da cui si domina

tutta Barcellona. La collina di Montjuïc è una vera e propria città nella città, e vale la pena trascorrere un'intera giornata. La si raggiunge con la caratteristica funivia che parte dal porto, ma anche con una moderna telecabina, coi mezzi pubblici o persino a piedi. Giunti in vetta e



scattata una splendida foto panoramica di Barcellona, le attrazioni da non perdere sono il castello di Montjuïc, in origine una fortezza-prigione, lo Stadio Olimpico, casa dell'Espanyol fino al 2009 e meraviglia architettonica della città, ma anche il Museu Nacional d'Art de Catalunya e la Font Màgica, uno spettacolo di fontane danzanti di luci e colori che illumina le notti di Barcellona.

Altri due capolavori di Gaudì, la Casa Milà e la Casa Batlló, si trovano lungo il Passeig de Gracia, una delle strade dello shopping più esclusive di Barcellona. Il loro stile unico e inimitabile le rende due must assoluti da visitare in città, soprattutto considerando che si trovano a poche decine

di metri l'una dall'altra. Commissionate ad Antoni Gaudì in momenti diversi da parte di due famiglie della borghesia di Barcellona, sono state oggi trasformate in musei, ognuna delle quali mette in mostra sculture e opere di Gaudì e soprattutto i concetti innovativi che il visionario architetto metteva in pratica per dare alle sue costruzioni un aspetto unico, sia all'esterno che all'interno.

Infine il mercato della Boqueria è il mercato alimentare, al coperto, più famoso di Barcellona e forse d'Europa. Si trova sulla Rambla, di fronte alla fermata della metropolitana Liceu. In questo mercato la freschezza regna sovrana, con i tantissimi banchetti con ogni genere di mercanzia. In particolare, data la vicinanza al mare, è da sottolineare la qualità del pesce fresco, a cui è dato ampio spazio.

Ma la Boqueria, oltre ad essere un eccellente mercato, è anche un'attrazione, un'esperienza imperdibile per chi visita Barcellona. Entrare nel mercato significa immergersi in un mondo a parte, dove profumi, suoni e colori sembrano estranei dal resto della città. Scoprirete che ogni singolo chiosco o banchetto è curato con attenzione maniacale, tanto da rappresentare vere e proprie opere d'arte. Frutta, verdura, dolci e spezie, sono i tasselli di un mosaico dai colori forti e sgarbati, accompagnati da un voci chiasoso e costante, degno del più bel mercato d'Europa.

con la REGIA dello Chef  
*Emanuele Rengo*

Il Vicino presenta

3Di...Gusto!

LA "NON CARNE" STAMPATA 3D APPRODA IN ITALIA



Il futuro? Mentre ne parli è già presente! Iniziamo facendo un po' di chiarezza.

Non si tratta di diavolerie, siamo davanti ad un prodotto realizzato con materie prime vegetali, senza OGM, allergeni, glutine e conservanti che grazie alle competenze "bioingegneristiche" di un team italiano (con sede a Barcellona, i motivi ve li lasciamo dedurre da soli) capitanato da Giuseppe Scionti, riescono ad essere lavorate fino ad ottenere dei prodotti finali, simili in modo quasi straordinario ai sapori e alle consistenze della "vera carne", ma 100% cruelty free, che si prendono cura della nostra salute e di quella del pianeta. E allora dov'è il problema? In Italia, soprattutto in ambito culinario non c'è molta predisposizione al cambiamento, in molti, troppi ancora credono che la cucina vegetale non sia in linea con le tradizioni, ma niente è più falso, nella cultura contadina di ogni regione ci sono ricette tradizionali naturalmente veg, perché la carne una volta era un lusso per pochi e non un abuso per tutti come avviene oggi.

L'azienda NovaMeat da tempo collabora con noti ristoranti e chef in buona parte d'Europa ma fin'ora nessuno in Italia ha avuto il coraggio di metterci la faccia, nessuno si è preso la responsabilità di sopportare e controbattere alle inevitabili critiche, nessuno fin'ora!

Il nostro chef ci ha abituato allo stupore, la sua ricerca e i suoi studi del mondo vegetale non si arrestano mai, in più ha quel pizzico di follia che serve per abbracciare nuovi progetti e nuove frontiere del gusto e ha deciso di farvelo provare, creando dei piatti che vi faranno restare a bocca aperta. E con orgoglio vi diciamo che siamo i primi in Italia, si avete capito bene la NovaMeat ha deciso di parlarci con noi, dal Vis à Vis di Orvieto... una sfida nella sfida.

**Non vi resta che venire ad assaggiare!**  
[www.novameat.com](http://www.novameat.com)



RISTORANTE *Gourmet*  
**Vis à Vis**  
Piazza XXIX Marzo, 8A Orvieto (TR)  
331 2117528





REALIZZARE E RINNOVARE



**M CERAMICHE I**  
**MARCHETTI**

S.R.L.

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

# ParkingMyCar

**Un vero fenomeno. Problema e soluzione. Crescita del 2000%, tre milioni di transazioni concluse.**

Questi i numeri che delineano il percorso di ParkingMyCar, la start up 'millennial e genZ' che si occupa di prenotazione e pagamento della sosta guidata da Mattia El Aouak, imprenditore dalla cui intuizione è nata un'azienda il cui fatturato sarà più che raddoppiato entro il 2023 rispetto al 2022, e che in pochi anni è passata dai primi cinque addetti agli oltre 30 dipendenti, con altrettanti collaboratori esterni.



Mattia, nato in Marocco 31 anni fa, nonostante la giovane età può raccontare una storia densa di impegni, di cadute e successi: dopo una lunga gavetta in una agenzia di servizi tutta sua, ha fondato una società che ha portato, in pochi anni, tra le prime 50 start up emergenti al mondo nel World Start up Festival della Silicon Valley, mentre in Italia è arrivata al primo posto al Netcomm Award - nelle categorie StartUp E User Experience - il più importante riconoscimento in ambito e-commerce.

A raccontare i traguardi raggiunti - e quelli futuri - è proprio Mattia El Aouak - Ceo e fondatore di una realtà nata in Umbria che sta scalando velocemente il mercato italiano e si appresta, nel 2024, a sbarcare in Europa per cogliere opportunità in un segmento, quello dello smart parking, che globalmente può valere 3,8 miliardi di dollari.

"Il nostro obiettivo - ha ricordato nella parte finale del suo intervento al Festival del digitale popolare a Torino - è rendere la mobilità, ed il parcheggio in particolare, sempre più

smart, grazie a una interfaccia davvero pratica, ma soprattutto grazie alla creazione di una rete digitale di parcheggi che consente agli automobilisti italiani di spostarsi in maniera economica e sostenibile. La nostra presenza in Italia è sempre più forte: tra porti, aeroporti, stazioni e città ormai abbiamo superato oltre le 500 strutture partner fra player pubblici e privati, servendo le grandi realtà, le località turistiche, i punti nevralgici in cui l'automobilista ha bisogno di pianificare la sosta guadagnando tempo e risparmiando stress. Il tutto grazie ad una sola app, semplice e intuitiva. La sosta gestita digitalmente è il primo

anello della mobilità del futuro, in cui ogni servizio sarà integrato senza la necessità di saltare da una piattaforma all'altra. ParkingMyCar considera le tecnologie digitali come la chiave di volta per la sostenibilità delle città".

"Un automobilista medio - ricorda - trascorre 6/14 minuti alla ricerca di un parcheggio e nelle grandi città il tempo sale a 20 minuti. Si stima che questo tempo trascorso alla ricerca di un parcheggio rappresenti il 30% della congestione delle strade cittadine. Pianificare la sosta, vuol dire dunque alleggerire il traffico ma soprattutto immettere meno Co2 in atmosfera. Cosa non meno importante, liberarsi da una enorme fonte di stress".



Parkingmycar nasce così: "Da un viaggio: dovevo arrivare in aeroporto a Roma e trovare un parcheggio in tempi brevi per non perdere il volo.

Nella difficoltà di trovare online una piattaforma efficace nel rispondere alla mia esigenza, è nata la curiosità di capire come funzionava il mercato dei parcheggi. E per tutto il volo in aereo - ricorda Mattia - non ho fatto altro che pensare a inventare qualcosa per rispondere al meglio a quella domanda. Quel giorno è nato tutto: ricordo ancora a marzo 2019 la prima prenotazione, ero in camera da letto, non avevo un ufficio, e mi compare la notifica del primissimo cliente. Dopo poco arriva il Covid, un momento critico ma anche la possibilità di ridisegnare il business, fortificarsi. Il resto, come si dice, è storia".

Quali saranno i prossimi passi? "Il 2024 - spiega El Aouak - sarà caratterizzato dall'apertura di nuove sedi in Europa, il salto oltre l'Italia per confrontarci con un mercato più vasto e nuove partnership. Quanto fatto in Italia ci rende sicuri di poter testare altrove le nostre potenzialità, puntando sempre più su digitale e sostenibilità".



**FISICA**  
(efficienza per la salute)



**SOCIALE**  
(l'abilità di saper funzionare in un gruppo)



**MENTALE**  
(in quanto ognuno di noi ha un rapporto di causa ed effetto con l'attività fisica)



**EMOZIONALE**  
(capacità di mantenersi in equilibrio tra gli stati emotivi, cioè saper vincere con umiltà e perdere con dignità)



Tutti questi elementi in equilibrio fra loro portano allo stato giusto di salute.

Le capacità condizionali, coordinative e sociali le ritroviamo nella GINNASTICA ARTISTICA.

La Ginnastica Artistica è fiducia, non solo per il Tecnico, ma anche con se stessi. Gli occhi di un istruttore devono cogliere l'insieme del gruppo, per far funzionare tutti.

Nell'organizzazione di una coreografia a corpo libero è fondamentale creare ed ottenere una sinergia psico-sociale tra le allieve per far cogliere agli spettatori questa comune armonia dei gesti tecnici degli spazi della continua ricerca di unione.

Quando questa energia di unione prende forma tutto diventa un fascio di emozioni e cooperazione.



A.S.D. GYMNASSTIC ORVIETO  
Per Info: Roberta 320 1929475 Susanna 331 8623302

## Le città più ciclabili.

La città olandese di Utrecht è stata nominata la città più amica della bicicletta al mondo dal Global Bicycle Cities Index 2022.

Lo studio, condotto dalla compagnia di assicurazioni digitale Luko, ha analizzato 90 città in tutto il mondo, sulla base di indicatori raggruppati in sei categorie: meteo, utilizzo della bicicletta, criminalità e sicurezza, infrastrutture, opportunità di bike sharing ed eventi di sensibilizzazione



come il "No Car Day". I risultati finali sono presentati su una scala da 0 a 100, dove più alto è il punteggio,

migliore è la città. Utrecht è affiancata da altre otto città europee nella top 10, con Hangzhou (Cina) l'unica città non europea nella fascia più alta della classifica.

## Gas: bolletta in aumento.

La componente del prezzo del gas a copertura dei costi di approvvigionamento (CMEM, m), applicata ai clienti ancora in tutela, viene aggiornata da ARERA come media mensile del prezzo sul mercato all'ingrosso italiano (il PSV day ahead) e pubblicata entro i primi 2 giorni lavorativi del mese successivo a quello di riferimento.

Per il mese di ottobre, che ha registrato una quotazione media all'ingrosso superiore rispetto a quella del mese di settembre, il prezzo della sola materia prima gas (CMEM, m), per i clienti con contratti in condizioni di tutela, è pari a 43,73 €/MWh\*. L'aumento complessivo del 12% per la famiglia tipo per il mese di ottobre è determinato dall'incremento della spesa per la materia gas naturale, +7,9%, e dall'aumento della spesa per il trasporto e la gestione del contatore, +4,1%, quest'ultimo legato all'incremento tipico

della stagione invernale degli oneri di stoccaggio per assicurare la piena funzio-



nalità degli stoccaggi nel periodo di maggior utilizzo. Rimangono invece invariati gli oneri generali. In termini di effetti finali, la spesa gas per la famiglia tipo nell'anno scorrevole (novembre 2022 - ottobre 2023) è di 1.457 euro circa, al lordo delle imposte, e risulta in calo del 14,4% rispetto ai 12 mesi equivalenti dell'anno precedente (novembre 2021 - ottobre 2022).

Confermati per ottobre e per tutto il 2023 l'azzeramento degli oneri generali e la riduzione Iva al 5%, come anche per la gestione calore e teleriscaldamento.

## In Irlanda la prima clinica di Cannabis.

L'Irlanda avrà la sua prima clinica per la cannabis terapeutica, che coprirà tutte le aree terapeutiche, da quando è stata legalizzata nel giugno 2019. Medicann, la pluripremiata clinica per la cannabis terapeutica, sta lanciando la prima clinica in Irlanda e ora accetta pazienti che desiderano sapere se sono idonei al trattamento con questo farmaco naturale. La nuova clinica copre tutte le condizioni curabili con la cannabis medicinale e non solo quelle riconosciute dal Programma di accesso alla cannabis medica in Irlanda. Gary Whipp, CEO di Medicann Ireland, ha dichiarato: "Quando la cannabis medicinale è stata legalizzata per la prima volta nel Regno Unito nel



2018, ho subito visto il potenziale che aveva nel migliorare la qualità della vita dei pazienti e abbiamo fornito l'accesso a questo farmaco naturale ai pazienti". Essendo la prima clinica ad essere aperta in Irlanda, sap-

priamo che i pazienti stavano aspettando l'accesso locale a questo farmaco e non vediamo l'ora di aiutarli a gestire meglio la loro condizione e a migliorare la loro qualità della vita sotto la guida e l'aiuto dei nostri medici specialisti qui a

Medicann". La ricerca mostra che la cannabis medicinale può essere utile per il trattamento di una varietà di condizioni tra cui il dolore cronico, la salute mentale e condizioni femminili come l'endometriosi. Viene prescritto anche ai pazienti affetti da sclerosi multipla e può aiutare ad alleviare sintomi come problemi del sonno, migliorando la spasticità e alleviando il dolore. In Irlanda, ci sono attualmente più di 9.000 persone con diagnosi di SM e, attraverso il Programma governativo di accesso alla cannabis medicinale, i pazienti idonei possono richiedere finanziamenti per coprire il costo della cannabis medicinale.

## Gas: bolletta in aumento.

Il primo gennaio 2024 la procreazione medicalmente assistita (Pma) entrerà nei Livelli essenziali di assistenza (Lea), ovvero quelle prestazioni e servizi che il Servizio sanitario nazionale è tenuto a fornire a tutti i cittadini, gratuitamente o dietro pagamento di una quota di partecipazione (ticket), con il fine di garantire uniformità nell'accesso al diritto su tutto il territorio nazionale. Nel dettaglio, fa sapere il ministero della Salute, le coppie non pagheranno nulla per l'omologa mentre per l'eterologa il costo del ticket sarà deciso dalle singole Regioni, indicativamente intorno ai 1.500 euro. Aumenteranno le coppie che vorranno accedere alla Pma E' facile prevedere, e lo conferma la Siru (Società italiana della riproduzione umana), che mol-

te coppie che finora sono state frenate dai costi della Pma (dai 3.500 a 6-7mila euro per una fecondazione omologa e dai 5 ai 9mila euro per una eterologa, spiega Nicola Colacurci, presidente della Sigo - Società italiana di ginecologia e ostetricia), dal prossimo anno si rivolgeranno al Servizio nazionale per provare ad avere un figlio. La Siru stima che il numero di cicli da eseguire possa quasi raddoppiare, e che il numero di bambini nati con la fecondazione assistita possa superare il 5% delle nascite nella popolazione generale a fronte dell'attuale 2,5%. Il tutto, in un contesto che dal 2012 al 2022 ha visto aumentare del 73% il ricorso a queste metodiche. L'Italia non ha strutture sufficienti L'entrata della Pma nei nuovi

Lea è sicuramente una buona notizia per le coppie che non riescono ad avere un figlio e che decidono di intraprendere questa strada. Ma per garantire l'effettivo accesso alle tecniche di fecondazione assistita in modo omogeneo sul territorio nazionale occorrerà ampliare numericamente ed economicamente l'offerta, mantenendo qualità, sicurezza e appropriatezza dei trattamenti. In caso contrario è molto probabile che ci sarà un aumento della 'migrazione sanitaria', sia all'estero sia nelle regioni più attrezzate. Già nel 2020, secondo i dati del Ministero della Salute, i pazienti si sono rivolti a centri extra-regione nel 26% dei casi per i cicli iniziati a fresco, e nel 37,7% dei casi per i cicli iniziati con gameti provenienti da do-

nazione. Per i primi, le regioni di destinazione sono la Lombardia e la Toscana. Sono notevoli infatti le differenze regionali lungo lo Stivale. La fotografa la relazione sull'attuazione della l. 40/2004 presentata nel 2022 dal ministro della Salute Roberto Speranza, in base ai dati raccolti dal Registro Nazionale PMA istituito presso l'ISS relativamente all'anno 2020. I centri presenti nel Paese sono 332, di cui 101 pubblici e 211 privati (per un rapporto di circa 1/3 e 2/3 del totale), più una esigua minoranza di 20 centri convenzionati peraltro concentrati in alcune regioni dove coprono molti dei cicli effettuati nella regione stessa. Queste strutture hanno trattato 65.705 coppie con 80.099 cicli iniziati e la nascita di 11.305 bambini.

**PANE E PAZIENZA**  
di Gentile e Iannucci  
Produzione Artigianale

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

**ORVIETO**  
Corso Cavour, 19  
388 7814021

**TUTTO LEGNO**  
di Pacifici Paolo

**CASSETTA IN LEGNO SU MISURA PER TE!**

Via dei Vasari, 20 - 05018 Orvieto (TR) - Tel. 0763 349567  
www.strutturelegno.com - info@strutturelegno.com

# O.M.A.R.

Officina Veicoli Industriali

PRESSIONE E TEMPERATURA DEI PNEUMATICI



Il fatto che il veicolo sia dotato del sistema di monitoraggio della pressione e della temperatura dei pneumatici non elimina l'obbligo di controllare periodicamente la pressione dei pneumatici manualmente. Controllare periodicamente la pressione dei pneumatici utilizzando un indicatore di pressione. Il mancato mantenimento della pressione dei pneumatici al valore corretto aumenta il rischio di danni ai pneumatici, perdita di maneggevolezza, sbandate e lesioni personali. Verificare la pressione dei pneumatici (compresa la ruota di scorta, se disponibile) ogni due settimane a pneumatici freddi.

Gonfiare i pneumatici alla pressione corretta. Il veicolo è dotato di un sistema di monitoraggio della pressione dei pneumatici come funzione di assistenza per il conducente. L'aumento o la riduzione marcata di uno o più pneumatici o l'aumento significativo della temperatura fa accendere una spia e visualizzare un messaggio informativo. I valori di pressione e temperatura di ogni pneumatico possono essere visualizzati nel relativo menu, i valori problematici sono indicati in arancione e l'eccessiva riduzione della pressione è indicata in rosso.

Anche se la spia di bassa pressione dei pneumatici non è accesa bisogna sempre assicurarsi che la pressione dei pneumatici sia corretta. Il sistema di monitoraggio della pressione dei pneumatici e della temperatura è dotato di un indicatore di guasto del sistema che avvisa quando il sistema non funziona correttamente. La funzione dell'indicatore di guasto e della spia di bassa pressione dei pneumatici è comune.

Quando il sistema rileva un malfunzionamento, la spia lampeggia per circa un minuto e rimane accesa in modo continuo. Se il malfunzionamento viene ripristinato, questo viene ripetuto ogni volta che si procede all'accensione. Il sistema ha rilevato un malfunzionamento che richiede manutenzione. Se l'indicatore di guasto è acceso, il sistema potrebbe non essere in grado di rilevare o indicare una bassa pressione dei pneumatici.

Un guasto potrebbe avere diverse cause, come l'installazione di pneumatici di scorta o cerchi che impediscono il corretto funzionamento del sistema. Dopo aver sostituito uno o più pneumatici o i cerchi del veicolo, controllare sempre se vi sono avvisi di guasto del sistema di monitoraggio della pressione dei pneumatici. Accertarsi che le gomme o i cerchi di scorta installati consentano il corretto funzionamento del sistema.

OFFICINA AUTORIZZATA FORD TRUCKS

**\* RICERCHIAMO UN OPERAIO MECCANICO CON ESPERIENZA E DUE APPRENDISTI MECCANICI**



O.M.A.R.  
Officina Veicoli Industriali  
Via dei Tessitori, 14 Orvieto (TR)  
Tel. 0763 316284 - 339 8490905 - Fax 0763 316007  
amministrazione@officinaomar.it - www.officinaomar.it



**La stazione di servizio è un LUOGO TUTTO DA SCOPRIRE!**  
**Festival Snack Bar**  
con Caffè Vergnano  
VIENI A TROVARCI



Come sempre vi aspettiamo con la nostra gentilezza e cortesia, con i nostri prodotti di ottima qualità, oltre ai tanti servizi offerti a tutti i nostri clienti.

Siamo sempre a disposizione con gustose colazioni, tante idee per i tuoi pranzi veloci, gli aperitivi e il nostro ottimo caffè, che oggi diventa Vergnano, per iniziare al meglio la tua giornata!



Tra i tanti servizi offerti: tabacchi, ricariche, pagamenti, Supernalotto e molto altro.  
Vendita diretta di olio Podere Torricella

*Ti aspettiamo!*

Stazione servizio IP  
Maiolini e Galanello  
Via A. Costanzi, 108 Orvieto (TR)  
Tel. 347 0890342

STAZIONE DI SERVIZIO IP



## LE PROMOZIONI DEL MESE

<p><b>Peugeot 2008</b> 15 bluchit GT Line s&amp;s 100cv</p> <p>Chilometraggio: 42.000 km Tipo di cambio: Manuale Anno: 09/2020 Carburante: Diesel Potenza: 85 Kw (115 CV)</p> <p><b>€ 24.290</b></p>	<p><b>Fiat 500X</b> 1.0 D Sport 120cv</p> <p>Chilometraggio: 300 km Tipo di cambio: Manuale Anno: 09/2020 Carburante: Benzina Potenza: 85 Kw (120 CV)</p> <p><b>€ 23.350</b></p>
<p><b>Opel Grandland</b> 15 ecoflex Advance s&amp;s 130cv</p> <p>Chilometraggio: 32.000 km Tipo di cambio: Manuale Anno: 09/2020 Carburante: Diesel Potenza: 95 Kw (130 CV)</p> <p><b>€ 20.490</b></p>	<p><b>Peugeot 108</b> 5p 1.0 V17 Active s&amp;s</p> <p>Chilometraggio: 1.000 km Tipo di cambio: Manuale Anno: 12/2021 Carburante: Benzina Potenza: 55 Kw (75 CV)</p> <p><b>€ 12.000</b></p>

**MOVERS**

0763 302 547  
389 145 2283  
orvieto@moversrent.it  
Orvieto (TR)  
Strada Bagnorese, 11



**EUROMASTER**  
Pneumatici e Manutenzione Veicoli

## GALA PNEUMATICI CENTRO EUROMASTER A ORVIETO!

Da noi troverai le migliori offerte gomme al miglior prezzo ed offerte sui servizi di manutenzione auto. Vieni da GALA PNEUMATICI e approfitta delle nostre offerte speciali per equipaggiare la tua auto al meglio. Le nostre offerte e promozioni ti permettono di equipaggiare la tua auto con le migliori marche di gomme al miglior prezzo, ma non solo! Sono disponibili offerte e promozioni anche per cerchi e altre componenti dell'auto.



**GALA PNEUMATICI**

Strada Bagnorese 11 - Orvieto (Tr)  
Tel. 0763302962  
www.galaorvieto.it

**autover**

## Promozione **Service 25**

La qualità di sempre, ancora più vantaggiosa.

Mantenere la tua Volkswagen in perfetta forma conviene sempre, anche se gli anni e i chilometri percorsi insieme cominciano ad essere importanti.

Con la Promozione Service 25, puoi usufruire di uno **sconto del 25%** su ricambi originali impiegati per gli interventi di manutenzione/riparazione più comuni.

Scarica il coupon su [volkswagen.it](http://volkswagen.it) e recati presso **AUTOVER Centro Volkswagen Service**:

la promozione è valida fino al 31 dicembre 2023.

Via dei Vasari, 2 - Orvieto (TR) - Tel. e Fax 0763.316244 - [info@autoverorvieto.it](mailto:info@autoverorvieto.it)

**autover**

Seguici su

# PROMOZIONI **PELLENC**

VALIDITÀ PROMOZIONE DAL 1/10 AL 07/12

## PROMO RITIRO FORBICI

SCONTO RITIRO VECCHIO ATTREZZO

ritirando una forbice a batteria,  
**RICEVI SUBITO**

**FINO A € 300,00\***  
**DI SCONTO**



VALIDO PERICO

\*PREZZI IVA ESCLUSA

SCONTO RITIRO FORBICE da € **150,00** a € **300,00** IN BASE ALLA TIPOLOGIA DI FORBICE RITIRATA

## PROMO DUO (LEGATRALCI + FORBICE)

con l'acquisto di una Legatralci (FIXION 2) e di una Forbice (C35/C45)

**RICEVI SUBITO € 200,00\*** DI SCONTO



\*PREZZI IVA ESCLUSA

SCONTO PROMO DUO

€ **200,00**

LEGATRALCI + FORBICE



## FINO A 5 ANNI/STAGIONI DI GARANZIA!

Effettuando la regolare manutenzione prevista presso un Rivenditore Autorizzato PELLENC, beneficia fino a 5 anni/stagioni di garanzia



**5** STAGIONI  
**5** AL VOSTRO FIANCO

*1 manutenzione = 1 anno di garanzia gratuita*



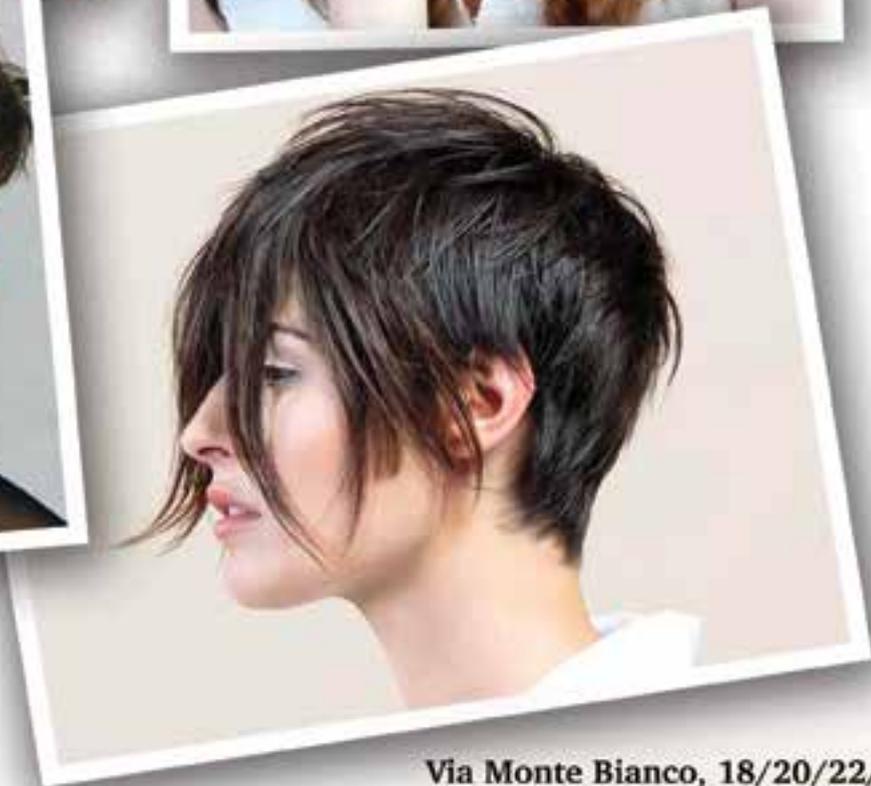
**GARDEN MOTOR** SRL  
di Montefiore

STR. DELL'ARCONI, 5 - ORVIETO (TR) - Tel. 0763 344225 - [www.gardenmotor.it](http://www.gardenmotor.it)

SALONE  
**STEFANIA ANSELMI**

*Laura Anselmi*

Tagli avvolgenti, dettagli come carezze sul viso.  
Sfumature ambrate e toni intensi per l'autunno-inverno!  
UN NUOVO STILE, UNA NUOVA TE.



AC EXCLUSIVE MASTER PLATINUM CLUB  
ACCADEMIA ALDO COPPOLA

ALDO COPPOLA shu uemura

L'ORÉAL PARIS KÉRASTASE PARIS

Via Monte Bianco, 18/20/22/24  
ORVIETO SCALO - TR  
Tel. 0763 302503 / 327 0781909  
[www.stefaniaanselmi.it](http://www.stefaniaanselmi.it)

