

guida salute 2017



medicina benessere prevenzione

La qualità nei dettagli



Nel **nostro punto vendita** poniamo attenzione alla scelta degli ingredienti e trovate moltissimi

**PRODOTTI BIOLOGICI
E SPECIFICI PER INTOLLERANZE**

La **Linea Verso Natura Conad** ci offre tanti nuovi prodotti, ma in negozio trovate una ampissima scelta e potete usare anche i vostri **buoni**.



Nel **nostro reparto forno** tra i prodotti freschi, ogni giorno trovate tante specialità dolci e salate, anche **senza glutine**.

Su prenotazione si realizzano torte e prodotti da forno **GLUTENFREE** per ogni occasione!

Chiedete pure informazioni.



Prodotti
senza glutine



Prodotti
biologici



Prodotti
vegetari



Prodotti
senza lattosio



Via XXV Aprile 1/B
tel. 0522.347426
ALBINEA

Via XXV Aprile 1/B - tel. 0522.347426 - ALBINEA - presso centro commerciale

Vita Sana e Benessere

- Il giusto valore alla salute2
- Cibo e consapevolezza2
- Un adeguato intervento4
- Fame emotiva e fame fisica6
- Ginnastica da ufficio...?7

Prevenzione e Check Up

- Quel suono fastidioso10
- L'emicrania al lavoro12
- Piccolo viaggio nel cervello14
- La salute degli occhi18
- A caccia di sorrisi24
- L'importante è che ci sia26
- Il significato dei rumori del corpo28
- Il benessere psicologico30
- Sonno e salute34

Alimentazione alternativa

- Alimentazione Bio36

amministrazione@instradare.com | www.instradare.com
tel. 0522 268259 | fax 0522 556224
via einstein 11 | 42122 reggio emilia

Guida SALUTE REGGIO EMILIA | Edizione 2017
Stampa: Grafiche Sagi - Bagnolo in Piano

Professionisti per il benessere

- I Numeri della Sanità - Ausl RE38
- Prenotazione Visite ed Esami38
- Dipartimento Cure primarie38
- Scelta del Medico di base e Pediatra38
- Servizio di continuità assistenziale38
- Ospedali e Strutture Sanitarie accredit.39
- Servizi Sociali39
- Prestazioni / Poliambulatori39
- Ottici41
- Centri Acustici42
- Ortopedie - Sanitaria42
- Farmacie/Parafarmacie RE42
- Farmacie Comunali45

Elenco Inserzionisti47


Figurella®


Reggio Emilia

Figurella da
oltre 30 anni
si occupa di
dimagrimento e
rimodellamento della
figura femminile

Via Maiella, 69 - Reggio Emilia
Tel. **0522 337551**

dal lunedì al giovedì 10:00 - 20:00
venerdì 10:00 - 14:00

 Figurella Reggio Emilia

 figurella_reggioemilia

www.figurella.it

mail: reggioemilia@figurella.it



Il giusto valore alla salute

Non è solo un modo di dire: il "valore" numerico del nostro giro vita da molti indizi sul nostro stato di salute, oltre che sulla questione estetica. Ad ognuno di noi piace sentirsi in forma, perchè questo accresce la nostra sicurezza nei confronti degli altri e ci fa sentire esteticamente nostro agio; tuttavia, non dimentichiamo che essere in un range di misure corrette non ci aiuterà solo ad indossare quell'abitino che ci piace tanto, ma anche a mantenere un focus sulla nostra salute. Prevenire il sovrappeso significa anche prevenire ipertensione, malattie cardiocircolatorie e diabete... Il cuore e le arterie ringrazieranno!!!

Misuriamo il nostro girovita

Coraggio: prima o poi dobbiamo affrontare la dura prova costume, quindi tanto vale togliersi i dubbi subito.

Per misurare correttamente il giro vita dobbiamo togliere gli indumenti che stringono l'addome e rilassare lo stomaco. Facciamo passare un metro da sarto intorno alla vita, nel punto mediano tra l'osso del bacino e l'ultima costola.

L'Organizzazione Mondiale della Sanità indica come valore da non superare 102 cm per l'uomo e 88 cm per la donna, per altri enti di controllo sono 94 cm per l'uomo e 80 per la donna.

L'eventuale eccesso di cm non sempre è determinato da uno stato permanente, ma anche da gonfiori addominali temporanei, ai quali tuttavia spesso consegue l'aumento del girovita. Fastidiosi e antiestetici, essi possono essere provocati da un mancato equilibrio tra il consumo di calorie e il cibo ingerito, ma anche dalla presenza di intolleranze alimentari più o meno importanti, dallo stress psicofisico o di alcuni tipi di lavoro, da uno squilibrio nel ritmo veglia / sonno, da terapie farmacologiche, da una scorretta attività sportiva non commisurata al proprio fisico o alla propria età. In questi ultimi casi si potrebbe verificare un'iperproduzione di cortisolo (l'ormone dello stress), che fa aumentare il girovita, influenzando negativamente su cuore e arterie, mentre per eccesso di cibo e intolleranze il suddetto ormone non è senz'altro responsabile dei centimetri di troppo.

Cibo e consapevolezza

C'è molta confusione circa il modo migliore per raggiungere e mantenere un peso sano a lungo termine. Imparare a interpretare la nostra fame e rispondere attraverso adeguate strategie alimen-

DOTT.SSA SARA GIANNINI
Biologa Nutrizionista



IGEA NUTRIZIONE

**Elaborazione di DIETE PERSONALIZZATE
in condizioni fisiologiche**

*(bambino, adolescente, adulto, anziano,
gravidanza, allattamento, menopausa)*

**Elaborazione di DIETE PERSONALIZZATE
in condizioni patologiche
accertate da diagnosi medica**

Studi privati Igea Nutrizione:

Via Pascal, 39 / Reggio Emilia

Via Borri, 1 / Bagnolo in Piano

Cell. 347 5575356

igeanutrizione@gmail.com

www.nutrizionistasaragiannini.it



**ORGANIZZA
CORSI
NUOTO E
ACQUA GYM**

www.asdtricolore.it

Piscina Comunale Via M. Melato - Reggio Emilia

Tel. 0522 360421

e-mail: ettorepacini@libero.it



tari è un approccio molto più efficace e sostenibile della semplice conta delle calorie.

Alla nascita, gli esseri umani sono programmati per essere in grado di regolare automaticamente l'assunzione appropriata di cibo; i neonati rispondono alle loro richieste di fame piangendo, ma, una volta attaccati al seno materno, smettono di mangiare non appena subentra la sazietà. Questo ciclo si ripete più volte al giorno per mesi, fino a quando non viene introdotto il cibo solido, ed è generalmente con il passaggio al cibo solido che l'assunzione diretta del bambino può cominciare ad essere superata da influenze esterne. Quando i bambini crescono, i loro modelli di assunzione e l'ambiente alimentare iniziano a influenzare la loro relazione emotiva con il cibo, la segnalazione ormonale, il microbioma intestinale e l'espressione genica.

Se i bambini vengono nutriti di quantità adeguate di cibi sani e nutrienti in un ambiente sicuro, di solito mantengono la loro capacità di regolare correttamente l'assunzione. Ma cosa succede quando questo non è il caso? Cosa succede quando la qualità o la quantità di cibo è scarsa o ci sono regole inutili poste intorno al cibo (pulire il piatto, la vergogna nei rifiuti alimentari, i pasti solo a determinati tempi, gli alimenti proibiti, le diete)? I bambini iniziano a rispondere meno ai segnali di sete e sazietà sani e rispondono di più alle segnalazioni ormonali improprie, a segnali emotivi o ambientali.

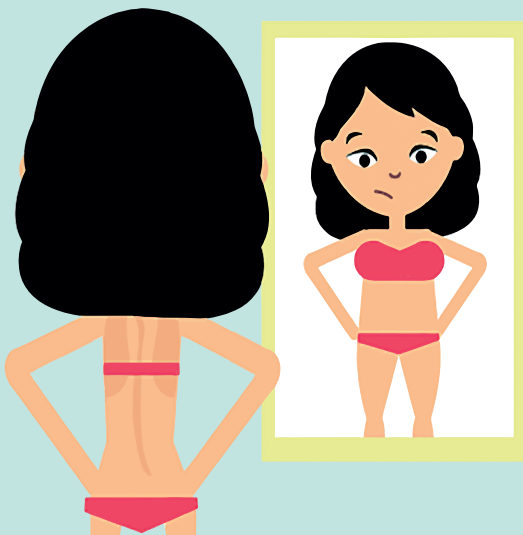
Crescendo, i problemi che si sono verificati durante l'infanzia sono aggravati da fattori esterni: i coetanei, la pubblicità alimentare, l'invasione degli alimenti di bassa qualità e le norme sociali. Le scelte alimentari durante l'infanzia e gli anni dell'adolescenza spesso si deteriorano e consumiamo maggiori quantità di alimenti spazzatura altamente elaborati, carichi di zucchero, glutine, carboidrati raffinati, coloranti aggiunti, conservanti e prodotti

chimici. Questi alimenti sono particolarmente dannosi per la nostra capacità di auto-regolare l'assunzione in quanto interferiscono direttamente con la salute del cervello, dell'intestino e degli ormoni.

Il primo passo per riconquistare la capacità di ascoltare la nostra fame e la sazietà è quello di ripulire la nostra dieta e lo stile di vita. Concentrarsi su cibi sani, ricordando che ogni gruppo alimentare deve avere posto nella nostra dieta: verdure, grassi sani, proteine, legumi, frutta e cereali. Bere molta acqua, muoversi sufficientemente, dormire adeguatamente. Mentre si migliora la qualità della dieta e dello stile di vita, bisognerebbe prestare attenzione a quali effetti questi cambiamenti producono su di noi, ad esempio come ci si sente durante e tra i pasti e per tutto il corso della giornata. Ci si sente meno a disagio? Si ha meno voglia di zucchero? I livelli di energia

sono più elevati o più uniformi? Lo stato d'animo è cambiato? La fame tra i pasti torna gradualmente o improvvisamente come in precedenza?

Si tratta di una sfida enorme per molti di noi - mangiamo perché il cibo è disponibile; mangiamo a causa di emozioni, stress, noia e stanchezza; e mangiamo per festeggiare e per piangere. Ci saranno sempre momenti in cui mangiamo anche se non abbiamo fame, o quando continuiamo oltre il punto di pienezza. Ma mangiare secondo la fame e la sazietà significa che prendiamo con consapevolezza le decisioni di consumo.



REGGIO EMILIA
Via Edison, 6/g
tel. 0522 268138



naturasi
bio per vocazione



GASTRONOMIA VEGETALE
FRUTTA e VERDURA
La Natura Ritrovata
F.lli Ruggerini

Via Giorgione, 4/a - Reggio Emilia
Tel. 0522 434250
ortofruttaruggerini@tiscali.it

Un adeguato intervento

"Che il cibo sia la tua medicina, la medicina sia il tuo cibo" (Ippocrate)

Lottare da soli contro i disordini alimentari spesso produce pochi risultati e molte frustrazioni: lavorare con un professionista può essere d'aiuto per interpretare le esigenze individuali e adattare correttamente l'apporto calorico specifico.

Quotidianamente i mezzi di comunicazione - radio, TV, giornali, riviste e spot pubblicitari - ci investono con una quantità enorme di dati che parlano di nutrizione, e qualsiasi personaggio più o meno noto che abbia la possibilità di arrivare al pubblico dispensa consigli dietetici e formule magiche per arrivare in un baleno al miglior risultato possibile in tema di dimagrimento e nutrizione.

Senza alcuna evidenza scientifica, viene consigliata indistintamente la dieta senza glutine, o quella iperproteica, o vegana o senza latte e latticini... Una quantità incontrollata di notizie e falsi miti che dicono tutto e il contrario di tutto.

Nella confusione generale, le persone valutano l'efficacia di un trattamento in base a quanto peso perdono nel minor tempo possibile, e facilmente finiscono per dare più credito a personaggi che promettono miracoli piuttosto che a veri esperti che aprono strade più impegnative e più serie, a scapito del risultato "tutto, subito e senza fatica"...

Il buon senso suggerisce che ascoltare il consiglio di chi si è trovato bene con questa o quella dieta sentita per televisione non può rispondere alle esigenze personali e specifiche di ciascun individuo, e quando la questione non riguarda solo l'estetica ma anche la salute, affidarsi al caso e all'autodiagnosi può risultare inutile se non addirittura rischioso.

Chi voglia affrontare in maniera seria e definitiva un problema di peso o acquisire la capacità di alimentarsi in modo sano per prevenire problemi di salute o, più facilmente, per affrontare problematiche già presenti, ha a sua disposizione diverse figure professionali che possono dare un apporto serio alla questione: il dietologo, il dietista e il nutrizionista.

Semplificando, diremo che la differenza tra queste tre importanti figure professionali sta nel percorso di studio che hanno seguito, fermo restando il punto essenziale, e cioè che la passione, l'esperienza, la serietà profusa nello svolgere il proprio lavoro determina, come in tutte le attività lavorative che hanno a che fare con la salute, la differenza tra un buon professionista e un mero dispensatore di regole.

Il Dietologo è un laureato in Medicina e Chirurgia



con una specializzazione in Scienze dell'Alimentazione; in quanto medico, è dotato di responsabilità cliniche che permettono di fare diagnosi di patologie e prescrivere farmaci e diete.

Il **Dietista** ha una laurea in Dietistica, laurea sanitaria triennale della facoltà di Medicina e Chirurgia; prima della discussione della tesi è obbligatorio superare l'esame di stato che consente l'esercizio della professione. Il Dietista può svolgere la sua attività in un ambulatorio o in ospedale, e lavorare nei percorsi di educazione alimentare per bambini e adulti, nell'ambito delle collettività e della ristorazione collettiva; in caso di patologie, per stilare una dieta necessita della prescrizione del medico, e non può prescrivere farmaci.

Il **Biologo nutrizionista** esercita la professione solo dopo il superamento dell'esame di stato e l'iscrizione all'Albo dei Biologi; è un professionista in grado di valutare i bisogni nutritivi ed energetici delle persone e può, quindi, prescrivere autonomamente le opportune diete, ma non può prescrivere farmaci.

Compiere la scelta tra queste tre figure è spesso direttamente connesso alle esigenze del paziente, ma non bisogna mai dimenticare che il titolo di stu-

Dott.ssa Chiara Marini

Dietista



**DIETA PERSONALIZZATA
EDUCAZIONE ALIMENTARE
VALUTAZIONE DELLA
COMPOSIZIONE CORPORA
(idratazione, massa magra,
massa grassa)
NUTRIZIONE SPORTIVA**

chiaramarinidietista@libero.it - cell. 346-6296272
www.dietistachiaramarini.it

dio è insufficiente, laddove non sia supportato dal costante aggiornamento e dalla serietà. L'esperienza, la passione per il proprio lavoro, l'attenzione empatica al bene del paziente, la capacità di comunicare e intuirne lo stato psicologico di difficoltà, sono elementi fondamentali per definire la professionalità. Il percorso per arrivare a dei risultati e, soprattutto, per acquisire la capacità di mantenerli dipende molto dall'abilità a motivare la persona, abilità che il semplice titolo di studio non può dare.

Chiama per
la prova
gratuita

0522.305406
320.0173382



Via Fratelli Cervi, 54 REGGIO EMILIA | newcocolat@gmail.com

Lunedì

13:00 - 20:00

Mercoledì e Venerdì

09:00 - 20:00

Martedì e Giovedì

09:30 - 20:00

Sabato

09:00 - 17:00



HYPOXI non è un trattamento invasivo; è una tecnologia che ti consente di rimodellare il tuo corpo, aiutandoti a raggiungere la perfetta forma fisica, con sforzi moderati e senza eccessive restrizioni alimentari.

Inoltre ti consente di migliorare la circolazione sanguigna e il drenaggio dei liquidi presenti nel tuo corpo, riducendo lo strato adiposo ed eliminando gli strati di cellulite.

Con 12 sedute, abbinando un'alimentazione sana, si possono perdere dai 3 ai 5 Kg.

facebook

Cocolat.esteticaabbronzatura
www.cocolat.it



Fame emotiva e fame fisica

Purtroppo, a parte la legittima sensazione fisica della fame con cui il tuo corpo ti ricorda che ha bisogno di essere nutrito, spesso abbiamo voglia di mangiare per motivi che hanno più a che fare con il **cervello** che con il corpo. Stress, noia e umore possono farci diventare affamati e influenzare il nostro peso e la nostra salute.

Il bisogno di nutrimento viene manifestato dall'organismo attraverso la **fame**, che è una risposta fisica

al bisogno di energia accompagnato da sintomi come l'abbassarsi dei livelli di zucchero nel sangue, irritabilità, crampi o borbottii allo stomaco, mal di testa ecc. Per evitare crolli di zucchero nel sangue è importante rifocillarsi regolarmente durante la giornata, ma consumando frutta fresca e snack salutari, come la frutta secca non tostata.

Diverso è il caso della **fame cosiddetta "distratta"**, quella che alcuni studiosi hanno definito una "amnesia alimentare". Essa si verifica in situazioni in cui lo stimolo della fame viene vissuto in circostanze in cui gli stimoli esterni (televisione, uso del Pc ecc.) ci distraggono a tal punto che consumiamo, senza pensarci, calorie su calorie, molte di più di quelle che servirebbero per placare davvero la fame.

Lo stesso meccanismo si verifica con **la fame da noia**, che ci spinge a riempire il vuoto e il disagio momentaneo della noia o della stanchezza causata da mansioni ripetitive consumando il cibo in quantità eccessiva, spesso a discapito della qualità dello stesso.

Pessime scelte alimentari vengono operate anche quando si è turbati, arrabbiati, depressi o irritabili; si tratta della **fame prettamente emotiva o da stress** che ci fa privilegiare prodotti a base di zuccheri e grassi. Infatti, il cervello prende il controllo quando siamo stressati e tende a scegliere cibi che ci piacciono come strategia per resistere meglio all'ansia. Spesso anche vedere del cibo scatena un desiderio di mangiare che non ha nulla a che vedere con la fame: la fame visiva ci spinge a mangiare per il semplice fatto che c'è del cibo... sarebbe sano, davanti a un bel buffet o una tavola di aperitivi, allontanarsi un attimo e domandarsi se si ha davvero fame. Anche la sindrome premenstruale spesso scatena nella persona dei fortissimi sbalzi ormonali che portano alla ricerca della compensazione attraverso il cibo.

Altro fattore scatenante può essere il bisogno di **procrastinazione**, per cui in presenza di una scadenza importante non riesci a iniziare senza prima mangiare uno snack. In questo caso il cervello sta cercando una via di fuga al senso di responsabilità imposto dalle circostanze, e mangiare diventa un alibi per tardare il momento.

Per prevenire episodi di consumo emotivo, ecco alcuni tratti che differenziano la fame emotiva dalla fame fisica.

Per cominciare, la fame emotiva tende ad avvicinarsi all'improvviso, mentre la fame fisica emerge gradualmente. La fame emotiva si verifica in risposta ai tuoi sentimenti. La fame fisica si verifica perché il tuo corpo ha bisogno di carburante.

Qualsiasi sensazione difficile da regolare può in-

Forno Pasticceria

Via dei Due Gobbi, 2/E - Reggio Emilia
 Tel. 0522 430780
 www.anticabonta.it
 mail: antica.bonta2007@gmail.com

Antica Bontà Forno Pasticceria




Vita sana e benessere

nescare la voglia di mangiare, mentre la fame fisica è biologicamente fondata e connessa ai livelli di zucchero nel sangue nel tuo corpo.

La fame emotiva ci spinge a desiderare alcuni cibi specifici, mentre con la fame fisica sei aperto a molte scelte alimentari. La fame emotiva non si accorge di segni di pienezza. Con la fame fisica, si smette di mangiare quando si è sazi.

Il consumo emotivo provoca sensazioni di colpa. La fame fisica è soddisfatta senza rimorsi. Gli episodi di consumo emotivo perpetuano un ciclo di auto-colpa. Si mangia perché ci si vuole sentire meglio, ma dopo l'iniziale benessere, la colpa e la vergogna prendono il posto della sensazione negativa che ha scatenato inizialmente l'impulso di mangiare, portandoci a cercare una nuova compensazione; e il ciclo continua.

La lotta contro l'alimentazione emotiva non è semplice, e trovare il giusto piano nutrizionale è impresa spesso ardua: innanzitutto bisogna trovare le giuste motivazioni e determinare delle strategie utili a controllare gli impulsi, come lo "Stop-Breathe-Reflect-Choose" (fermati, respira, rifletti, scegli), che serve a creare uno spazio tra l'impulso di mangiare e il controllo su quel desiderio, analizzando la sensazione che ci sta percorrendo e lasciando che il nostro cervello ci aiuti ad allontanarci dal cibo.

Ginnastica da ufficio...?

È scientificamente provato che chi lavora in un ufficio è più esposto alle tentazioni della gola e al richiamo del cibo spazzatura; spuntini, dolcetti, piccoli capricci che alla lunga diventano chili di troppo a discapito della linea e della salute.

Può sembrare un paradosso parlare di ginnastica "da ufficio", eppure è possibile allenarsi quotidianamente anche stando dietro alla propria scrivania. Anni di vita trascorsi dietro ad un pc, possono avere effetti deleteri sulla nostra linea.

Se trascorri molte ore al giorno seduto dietro a una scrivania, prova a fare di tanto in tanto dei movimenti di contrazione dei muscoli addominali: ti aiuteranno a ritrovare quel tono muscolare che essi hanno perduto. E se volete essere ancora più efficaci, pensate che grazie alla vostra sedia, e alla costanza di 10 minuti del vostro tempo, potete allenare efficacemente gli addominali e ridurre il girovita.

Non è affatto difficile; per cominciare, provate a stare sedute, schiena dritta, gambe flesse e braccia saldamente afferrate ai bordi laterali della sedia, dritte e aderenti al corpo; distendete le gambe tenendole unite, e sollevatele più che potete, te-



INTERNO TRE

plant-based cucina

Un ristorante dall'atmosfera accogliente e moderna.

Una cucina plant-based che segue la stagionalità per offrire continuamente la massima qualità delle materie prime selezionate.

Un viaggio intorno al mondo che unisce piatti internazionali e mediterranei, bilanciati dal nostro inconfondibile stile italiano.

via blasmatorti 1 c - reggio emilia 42121
+39 328 201 3333

f 

nendo contratti i muscoli addominali. Inspirate quando sollevate, trattenete il respiro per qualche secondo contraendo bene i muscoli, e poi, mentre tornate con le gambe flesse, espirate.

Altro utile esercizio: sedute, gambe flesse, braccia che afferrano il bordo della sedia. Sollevate le gambe unite cercando di portare le ginocchia flesse al petto. Per entrambi gli esercizi, si eseguiranno tre serie da 15 sollevamenti; è importante eseguire le serie lentamente, contraendo sempre la muscolatura addominale e respirando bene.

Coniugando i due esercizi precedenti si otterrà un risultato ancora più efficace.





IL GELATO BIOLOGICO

QUALITÀ DEL GELATO, QUALITÀ DELLA VITA



BUONO, AUTENTICO E NATURALE

Amiamo e rispettiamo la nostra terra, selezionando il meglio che essa ci offre con il valore aggiunto della **certificazione biologica** per un gelato dal sapore sorprendentemente vero e naturale.

Latte, panna e vera frutta...

Le materie prime e gli ingredienti utilizzati sono controllati all'origine ed accuratamente selezionati.



Vieni a trovarci!

VIA GUIDO PANCIROLI 2/D

Reggio Emilia

T. 344 3476747





prevenzione e check up

Quel suono fastidioso...

Il **Tinnito** o **Acufene** è una sensazione di suono generato all'interno della testa che solo il soggetto interessato può sentire; esso può essere intermittente o continuo e può variare di volume. Alcune persone lo avvertono occasionalmente, mentre per altri il tinnito è presente costantemente.

Spesso è peggio quando il rumore di fondo è basso, per cui se ne ha maggiore consapevolezza di notte, quando si sta tentando di addormentarsi. In rari casi, il suono batte in sincronia con il cuore (tinnito pulsatile). L'acufene è molto comune e per la maggior parte delle persone la condizione è solo un fastidio; per altri invece esso può avere un impatto importante sulla vita quotidiana, causando stress, ansia, rabbia e perdita di sonno e può interferire con il lavoro e le relazioni personali, con conseguente disagio psicologico.

Più dell'80% delle persone affette da tinnito è anche affetto da un certo grado di perdita uditiva pur non essendone consapevole, e solo dopo aver trattato il tinnito con apparecchi acustici e avendo riacquisito un'adeguata capacità uditiva, molti si rendono conto che l'acufene non è più così dominante.

Per chi non ha problemi uditivi, paradossalmente, si verifica il contrario, e il tinnito sviluppa una tale attenzione e sensibilità al suono (iperacusia) che diventa necessario prendere adeguate misure per mascherare i rumori esterni.

Alcuni casi di tinnito sono causati da infezioni o blocchi all'orecchio e l'acufene può scomparire una volta che viene trattata la causa diretta; spesso, tuttavia, l'acufene persiste anche dopo, e in tal caso altre terapie - sia convenzionali che alternative - possono portare sollievo diminuendo o coprendo il suono indesiderato.

Sebbene non esista una guarigione dal tinnito, un adeguato trattamento può ridurre l'impatto che ha sulla vita quotidiana, e con l'aiuto dell'audioprotesista si può imparare a gestire i sintomi. La consulenza e una valida terapia acustica possono combinarsi efficacemente per trovare la soluzione personalizzata, poiché ogni singolo caso presenta caratteristiche diverse.

La Terapia Acustica usa il suono per gestire il tinnito, poiché il suono può aiutare a concentrare l'attenzione su qualcosa di più piacevole e dare l'impressione che il tinnito sia stato eliminato o ridotto.

Che cosa causa il tinnito?

Il Tinnito è un sintomo, non una malattia; all'interno dell'orecchio, minuscole cellule pilifere convertono i suoni in segnali che il cervello interpreta; se alcune di queste cellule pilifere sono danneggiate, il cervello riceve meno segnali e la capacità uditiva diminuisce.

Tuttavia la causa del tinnito è correlata anche ai processi cerebrali e non solo ai danni alle cellule cigliate, il che spiega come mai anche soggetti che non hanno subito alcun danno organico sperimentino il tinnito.

La causa più comune è l'esposizione a suoni forti e prolungati, violenti e improvvisi o da impatto. Alcuni mestieri espongono maggiormente al rischio: falegnami, piloti, musicisti rock, lavoratori di strada e tutti coloro che lavorano con dispositivi molto rumorosi o che ascoltano ripetutamente musica ad alto volume.

Le cellule cigliate possono essere danneggiate anche da lesioni della testa o del collo o da problemi medici non curati; blocchi dell'orecchio dovuti ad un accumulo di cerume, infezioni o raramente tumori benigni del nervo uditivo. Inoltre, l'acufene è citato come potenziale effetto collaterale per circa 200 farmaci.

Altra causa è il processo di invecchiamento naturale, che può causare il deterioramento della colea o di altre parti dell'orecchio, oppure l'otosclerosi, una malattia che provoca irrigidimento delle piccole ossa nell'orecchio medio. Come per tutto il nostro organismo, fattori di rischio sono condizioni mediche come l'ipertensione, le malattie cardiovascolari, i problemi circolatori, l'anemia, le allergie, e il diabete. L'abuso di alcool, il fumo ma anche lo stress e la stanchezza peggiorano i sintomi in soggetti affetti da acufene.

Invecchiamento, deficit cognitivi e ipoacusia: un legame da non trascurare.

Con una popolazione mondiale in continua crescita, anche grazie alle migliori cure sanitarie e a una più attenta alimentazione, nel prossimo futuro è previsto un incremento considerevole di persone ultra sessantenni.

Un possibile fattore di rischio legato all'invecchiamento è l'ipoacusia. Attualmente vi sono 590 milioni di persone nel mondo affette da sordità. Con il costante aumento della popolazione mondiale è prevedibile che questo numero raddoppierà entro il 2050.



La situazione italiana

Secondo una ricerca commissionata da ANIFA (Associazione Nazionale Importatori e Fabbricanti Apparecchi acustici) nel 2012 e 2015, la penetrazione dell'ipoacusia in Italia si aggira nell'intorno del 12%, mentre la distribuzione per fasce di età privilegia gli over 65 (20,8%) e soprattutto gli ultra settantenni (4%). Nonostante questi dati, la sensibilità verso il deficit uditivo è molto bassa in Italia: solo 13 italiani su 100 hanno effettuato un controllo dell'udito negli ultimi 12 mesi, 18 negli ultimi 5 anni e ben 54 su 100 non hanno mai effettuato un controllo dell'udito nella propria vita.



L'importanza dell'uso di soluzioni acustiche

Un altro grave problema di salute direttamente legato all'invecchiamento è rappresentato da deficit cognitivi, primo fra tutti la demenza. Numerosi studi hanno dimostrato che l'esposizione a un ambiente cognitivamente e socialmente stimolante, uniti a uno stile di vita sano, esercitano effetti benefici sulle funzionalità cerebrali, particolarmente nell'anziano, riducendo il rischio di sviluppare deficit cognitivi. Chi sente meno è infatti costretto, per comunicare, a "sforzare" il cervello e questo potrebbe, a lungo termine, portare a un esaurimento delle funzioni cognitive.


I risultati delle ricerche suggeriscono che l'adozione di rimedi semplici, come l'uso degli apparecchi acustici e una maggiore attenzione verso la prevenzione e l'identificazione precoce della sordità, possono ritardare l'insorgenza della demenza.



Nei centri Amplifon controllo dell'udito GRATIS:

- REGGIO EMILIA Via A. Pansa, 47 E/F - Tel. 0522 516557
- CORREGGIO Via Conciapelli, 7/B - Tel. 0522 693415
- SCANDIANO Via XXV Aprile, 8/A-8/B - Tel. 0522 856455
- MONTECCHIO EMILIA Via XX Settembre, 26 - Tel. 0522 863457
- CASTELNOVO NE' MONTI Piazza Martiri della Libertà, 4 a-b - Tel. 0522 610893

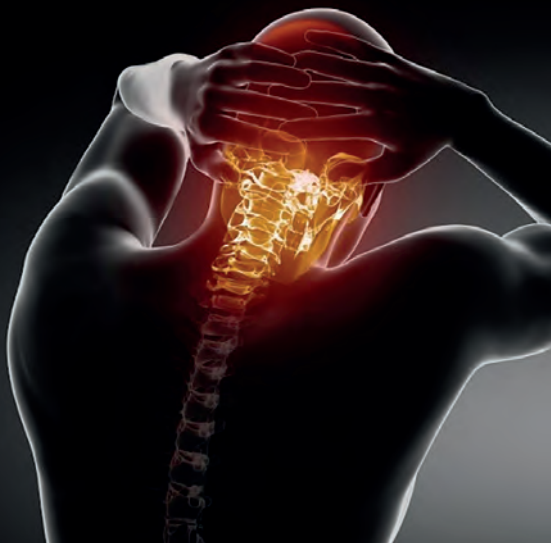
amplifon.it

 Amplifon Italia

NUMERO GRATUITO
800 980 000

amplifon®

prevenzione e check up



L'emicrania al lavoro

Quando lavorare è un rischio

Il mal di testa al lavoro colpisce una persona su 10, soprattutto le donne, e causa fino al 15% di assenze dal lavoro, arrivando a costare circa 27 miliardi di euro a livello europeo.

In considerazione dell'alta percentuale di persone che ne soffrono, la malattia e i suoi effetti devono per forza essere un tema anche nella vita lavorativa.

La forma più diffusa di mal di testa è la cefalea muscolotensiva, che ha un'origine muscolare e può derivare da posture scorrette assunte nella vita quotidiana; le normali mansioni svolte regolarmente diventano deleterie a causa della posizione scorretta assunta dalla schiena o delle spalle, o per via di una deambulazione non equilibrata che crea delle tensioni lungo tutto il tronco, fino a creare delle contratture anche a livello cervicale. Lo stesso accade sul lavoro, assumendo posture scorrette davanti al computer o particolari dis-ergonomie in alcuni tipo di lavoro.



MIA STUDIO

via del fante 45
42124 Reggio Emilia
Danilo Marioli **338/3235544**
Elena Ferrari **347/8934151**
miastudio@outlook.it

www.miastudio.net

facebook MIA studio



integrazione fasciale®

carattere postura emozioni

L'arte della manipolazione connettivale è un potente strumento di cambiamento che ha effetti sulle cellule, sulla postura, sulle specifiche problematiche fisiche, e sulla trasformazione delle attitudini e della vitalità della persona.

Il lavoro d'Integrazione Fasciale agisce su ogni tipologia di persona allentando a livello profondo le tensioni che mantengono in essere disagi fisici e mentali.



RESPIRO | ELASTICITÀ
MOBILITÀ | ENERGIA

metodo reme

ELASTICITÀ DEL CORPO E DELLA MENTE

È un metodo di gruppo facile, efficace e piacevole, adatto a tutti, in grado di poter sbloccare in modo significativo tensioni, contratture e rigidità. Libera il respiro ridando l'elasticità muscolare e la mobilità articolare.

Uno spazio di ascolto del proprio corpo e di comprensione delle dinamiche posturali e di respiro.

**IL BENESSERE CHE
NON TI ASPETTI**



Tra le forme di mal di testa, l'emicrania coinvolge invece metà o una parte del cranio, e sono talvolta le stesse terapie, utilizzate anche per prevenire gli attacchi, che possono avere effetti negativi sulla vigilanza e sull'efficienza al lavoro.

Purtroppo, spesso, le persone che soffrono sistematicamente di emicrania tacciono piuttosto che comunicarlo al datore di lavoro o ai colleghi, e questo malgrado il fatto che difficilmente si riesca a svolgere regolarmente la propria mansione durante un attacco di emicrania; essa comporta abbassamento di concentrazione, aumento di percentuale sugli errori e rallentamento del decorso lavorativo.

Psicologicamente, in presenza del sentore di una crisi in arrivo, chi ne viene colpito si trova in grossa difficoltà; decidere di continuare a lavorare significa subire una tortura, sapendo peraltro che il rendimento non sarà ottimale. Al contrario, andare a casa suscita il timore di essere malintesi e lasciare una brutta impressione su colleghi e superiori.

La soluzione di compromesso sarebbe avere la possibilità di assumere le medicine necessarie e poter attendere in un ambiente adatto (tranquillo, non troppo illuminato e silenzioso) che facciano effetto; purtroppo non tutte le aziende hanno la giusta tolleranza nei confronti di quella che è una patologia seria e invalidante. Il risultato immediato è che molti lavoratori, per ovviare alla difficoltà, assumono dosi sempre maggiori di medicinali, incorrendo in controindicazioni e assuefazione agli stessi, poichè l'abuso, alla lunga, porta a intervalli sempre più brevi tra un attacco e l'altro.

Ma le ripercussioni possono essere anche immediate e pericolose; lavorare durante un attacco di emicrania, per molti mestieri, porta anche notevoli rischi. Per chi lavora a macchinari o alla guida di veicoli questo sintomo può causare incidenti molto seri.

Anche per chi lavora a contatto col pubblico i sintomi possono manifestarsi con impatto fortemente negativo: l'incapacità di trovare le parole, di concentrarsi sull'oggetto della conversazione e compiere mentalmente i necessari collegamenti diventa problematico per chi gestisce persone o situazioni delicate.

Cause scatenanti sul lavoro

Uno dei maggiori fattori di rischio è il cosiddetto *jet-lag* da turno di notte, che scombussola i ritmi circadiani causando insonnia, stanchezza, sonnolenza diurna, nervosismo, calo di concentrazione.

Da non sottovalutare che certe professioni sono caratterizzate da un forte stress psicofisico, e questo può avere un impatto devastante su persone



predisposte al disturbo; deleterie anche le posture sbagliate, un impegno psichico elevato dovuto anche a forti responsabilità, le troppe ore passate davanti al pc, l'esposizione prolungata a rumori, luci violente, stimoli olfattivi fastidiosi o sostanze chimiche.

Sul lavoro, il medico competente dovrebbe valutare e individuare i soggetti affetti da cefalea primaria (cioè autonoma, non determinata da altre malattie), per evitare di esporre il paziente a fattori occupazionali scatenanti, anche in considerazione dei problemi legati alla sicurezza.

Per fare prevenzione, le misure possono essere di tipo organizzativo, tecnico o restrittivo, ma sempre su segnalazione del diretto interessato e conseguente valutazione del medico competente; le scelte devono essere personalizzate e correlate alla prevenzione del rischio infortunistico o di incidente.

L'assenza dal lavoro

La prima regione in Italia a riconoscere la valutazione percentuale delle cefalee nell'ambito dell'invalità civile è stata la Lombardia. Oltre al pieno diritto di assentarsi per malattia, infatti, chi ne soffre in modo severo può essere opportunamente valutato come incompatibile con l'attività lavorativa e fare domanda perché gli venga riconosciuta l'invalità.

Una caratteristica dell'assenza dal lavoro per cefalea/emicrania certificata è che, diversamente dalla prassi, è consentito allontanarsi dal proprio domicilio.



Piccolo viaggio nel cervello

Sulle capacità palesi o nascoste del cervello, sulle sue attività e sulla sua evoluzione è stato detto di tutto: di fatto, essendo un organo non solo strettamente funzionale, ma capace di sviluppare attività cognitive ed emozionali, possiamo dire che senza alcun dubbio la sua effettiva potenzialità è difficilmente misurabile. Esso è la parte più sviluppata e funzionalmente più importante del sistema nervoso dei Mammiferi e presiede sia alle funzioni della vita vegetativa, sia a quelle della vita di relazione, coordinando e integrando le attività dei vari organi del corpo per consentire all'individuo di interagire con il suo ambiente e aumentare le sue possibilità di sopravvivenza e riproduzione.

Sir Charles Sherrington, uno dei più grandi studiosi del cervello, dopo aver messo in evidenza che il cervello dell'uomo, in proporzione al suo peso, è di gran lunga il più sviluppato fra quelli di tutti gli animali, fa l'ipotesi che la sua evoluzione continui "Si può supporre che il presente stato del cervello non sia che uno stadio intermedio, avviato, speriamo, verso qualcosa di diverso e di migliore".

Di fatto il funzionamento del cervello costituisce il fondamento primario dell'individualità biologica e dell'identità personale, tanto è vero che la legislazione vigente in gran parte del mondo equipara la morte del cervello a quella della persona, indipendentemente dalla persistenza del funzionamento di altri organi, come il cuore, i reni o il fegato.

Meccanismi prodigiosi

Il cervello è dotato di facoltà complesse che danno ad un unico organo la capacità di controllare i movimenti di una gamba in egual misura alla memoria, la fame e la sete da una parte e la noia o gli affetti dall'altra; si tratta di un agglomerato di cellule da cui dipende tutto ciò che siamo, intrinsecamente e fisicamente.

La difficoltà e il fascino dello studio di questo organo sta nella molteplicità non solo delle sue funzioni, ma anche della natura di esse.

Malgrado la sua potenza, esso pesa solo circa 1300 grammi, il suo tessuto è simile ad una gelatina solida. Un liquido ammortizzatore lo protegge dai colpi e dai bruschi scuotimenti. Esso è avvolto da tre membrane, di cui l'esterna è la più spessa e resistente, ed è comodamente adagiato nella sua culla ossea.

È suddiviso in tre aree principali:

Infatti la reperibilità per la visita fiscale tiene conto del fatto che cefalea ed emicrania, a differenza delle ordinarie patologie, possono peggiorare a causa della permanenza in luoghi chiusi, compresa quindi la propria abitazione. Una sentenza della Cassazione chiarisce che, per determinate patologie, le attività all'aperto non compromettono la guarigione ma possono, al contrario, aiutarla; pertanto il lavoratore assente per malattia che effettui attività all'aperto anche in orario di visita fiscale, se la patologia trae giovamento dalle attività stesse, non è meritevole di sanzione.



prevenzione e check up

1. Il cervello, che riempie quasi tutto il cranio, ed è responsabile dei ricordi, della capacità di risolvere problemi, del pensiero e dei sentimenti. Inoltre controlla il movimento.

2. Il cervelletto, che è ubicato nella parte posteriore della testa, sotto al cervello. Controlla il coordinamento e l'equilibrio.

3. Il tronco cerebrale, che è ubicato sotto al cervello, di fronte al cervelletto. Collega il cervello alla spina dorsale e controlla le funzioni automatiche come il respiro, la digestione, il battito cardiaco e la pressione sanguigna.

Il cervello è principalmente formato da due tipi di cellule: cellule gliali e cellule nervose o neuroni.

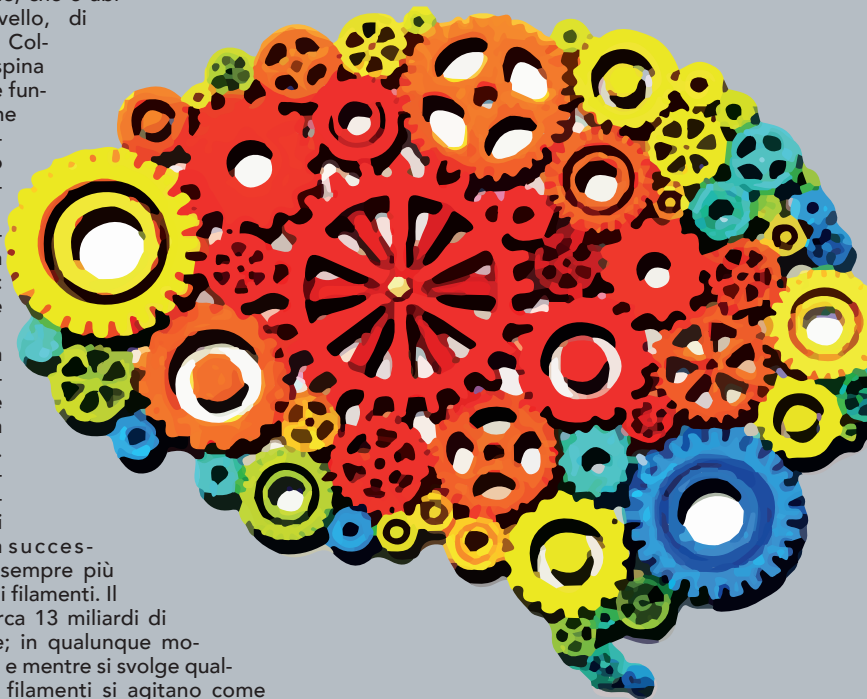
Al microscopio, una singola cellula cerebrale con le sue fibre somiglia un pò alla chioma di un albero. Da ogni ramo nascono rami più piccoli e da ciascuno di essi si diparte una successione di ramoscelli sempre più minuti, fino ai delicati filamenti. Il cervello contiene circa 13 miliardi di cellule come queste; in qualunque momento della giornata e mentre si svolge qualsiasi attività, questi filamenti si agitano come alghe mosse dalla marea e ondeggiano in un senso o nell'altro.

Migliaia di circuiti

In costante comunicazione con tutte le parti del corpo, il cervello risulta essere la centrale di una complessa rete di comunicazioni, essendo le sue attività il risultato della combinazione di miliardi di cellule nervose; riceve messaggi dagli organi di senso, li valuta sulla base delle precedenti esperienze, degli avvenimenti in corso e dei piani futuri, ed emette opportune disposizioni dirette alla periferia. Benché i suoi circuiti siano meno attivi durante il sonno, anche allora è impegnato in vari compiti: mantenere in funzione il cuore e i polmoni, sognare, restare in ascolto anche se con vigilanza un pò ridotta.

Gli informatori del cervello sono gli organi del

senso, sentinelle dislocate nei punti strategici di tutto il corpo; affondate nella pelle ci sono da 3 a 4 milioni di strutture sensibili al dolore, mezzo milione di ricettori del tatto e della pressione, più di 200.000 ricettori della temperatura, minuscoli organi che, insieme ad orecchie, occhi, naso e lingua, sono vere e proprie finestre aperte sul mondo esterno.



La comunicazione tra l'interno e l'esterno, invece, avviene grazie ad altri organi sensitivi che danno origine a sensazioni di tensione muscolare, di fame, di sete, di nausea.

Pur costituendo solo il 2-3-% del nostro peso corporeo, il tessuto cerebrale consuma oltre il 20% dell'ossigeno che respiriamo, e questo perché il suo lavoro è costante ed impegnativo: atti automatici come il camminare o il deglutire dipendono dalla capacità di intervento continuo del cervello, che rende automatiche operazioni difficilissime come regolare e modificare la tensione dei vari muscoli per consentirci di mantenere l'equilibrio e l'assetto del corpo.

Il cervello riceve continuamente messaggi che gli indicano la tensione di oltre 200 paia di muscoli contrapposti, ognuno dei quali deve essere accuratamente regolato per consentirci il semplice



fatto di stare in piedi, o di compiere le infinite manipolazioni delle dita, gli atti più semplici e quelli più complessi, coordinando la capacità motoria, ad esempio, di una mano che disegna con l'atto creativo e immaginifico della concezione di ciò che si disegna.

dimensioni, più facile diventa tale funzione e più estesi diventano tali circuiti.

È opinione di molti scienziati che ogni nostra esperienza possa essere conservata all'interno dei circuiti elettrici del cervello, che custodirebbero tutte le esperienze che ci sembra di avere del tutto dimenticato. Ne è esempio palese la capacità del bambino di emanciparsi dalla madre acquisendo velocemente milioni di dati e informazioni e costruendo centinaia di nuovi contatti sinaptici in pochi mesi; il nostro cervello continua a creare nuovi neuroni fino a 70 anni, ampliando la capacità della nostra memoria in misura inimmaginabile. E se l'enorme quantità di stimoli esterni rischia di

cortocircuitare il sistema, ecco che intervengono le minuscole interruzioni dette sinapsi che arrestano milioni di segnali di

scarsa importanza, come per esempio la variazione di un grado nella temperatura.

E il genio? come funziona il suo cervello rispetto a quello di una persona normale? Presumibilmente le persone altamente dotate hanno un'innata capacità di coordinare in modo particolarmente felice i loro circuiti elettrici.

La fatica mentale non esiste

Essendo le funzioni del cervello non di carattere muscolare, bensì elettrochimico, possiamo affermare che la fatica mentale non esista... Dopo lunghe ore di lavoro mentale, quando il cervello sembra affaticato, la stanchezza è quasi certamente localizzata in altre parti del corpo, negli occhi, nei muscoli del collo e del dorso, etc. Spesso ciò che sembra stanchezza mentale è soltanto noia sopraggiunta al ripetersi della mansione.

Come il sistema muscolare dell'organismo, anche

Ogni serie di movimenti coordinati si basa sui poteri d'integrazione del sistema nervoso.

Inoltre esso si produce in uno sforzo, se possibile, ancora più complesso, quello di concepire il pensiero, di elaborare i sentimenti, di ricostruire immagini del passato, di comprendere la vita... uno sforzo incessante e continuo, in cui la sua incredibile capacità di stabilire in una frazione di secondo migliaia di circuiti di risonanza, ciascuno dei quali rappresenta un ricordo oppure un'idea, fa sì che si crei un unico grande circuito contenente tutti i dati necessari a formulare un pensiero e a prendere una decisione. Più s'impara, più s'arricchisce la riserva di ricordi a cui è possibile attingere; più si esercita la funzione di combinare fra loro centinaia di circuiti per formarne altri di maggiori

prevenzione e check up

il cervello tende ad atrofizzarsi con l'inerzia e a migliorare con l'esercizio, e se ne ha la prova, ad esempio, nei casi in cui il nervo ottico sia distrutto nell'infanzia; infatti le cellule cerebrali della corrispondente zona ottica del cervello restano inattive.

L'esperienza diretta di ciascuno di noi ci convince che più si ragiona e più è facile continuare a ragionare, esattamente così come per la volontà: ogni volta che la esercitiamo per costringerci a fare qualcosa di sgradevole, ci facilitiamo il compito per la volta successiva.

Molti studi hanno dimostrato che il tempo necessario per imparare qualsiasi cosa a memoria possa essere ridotto di due terzi con l'esercizio, ed esercitare il cervello rallenta radicalmente i disturbi dell'età senile, che possono manifestarsi già tra i 50 e i 60 anni.

All'aumento di irritabilità, instabilità dell'umore e reazioni spropositate a stimoli ambientali di lieve entità si affianca anche la diminuzione della memoria e della capacità di concentrazione. Pur ipotizzando che il cervello umano invecchiando perda circa un milione di neuroni ogni anno, la neurologia ha stabilito come in tutta probabilità le capacità intellettive non declinino con gli anni, poiché la plasticità neuronale permette al cervello di compensare questa perdita producendo nuove connessioni tra i neuroni; le persone anziane, rimanendo mentalmente attive, possono sviluppare costantemente nuove connessioni.

In questo meccanismo conservativo e attivo, le doti che si avevano da giovani possono conservarsi e addirittura moltiplicarsi. Il cervello in attività si

mantiene giovane ed efficiente, e la persona resta legata alla collettività, senza isolarsi.

Al contrario, alcune situazioni possono accelerare l'invecchiamento del cervello, come l'interruzione dell'attività lavorativa se non compensata da hobby e passioni che impegnino la vita, oppure l'elaborazione di gravi lutti legati alle persone molto vicine.

Perché l'uomo e non gli altri animali?

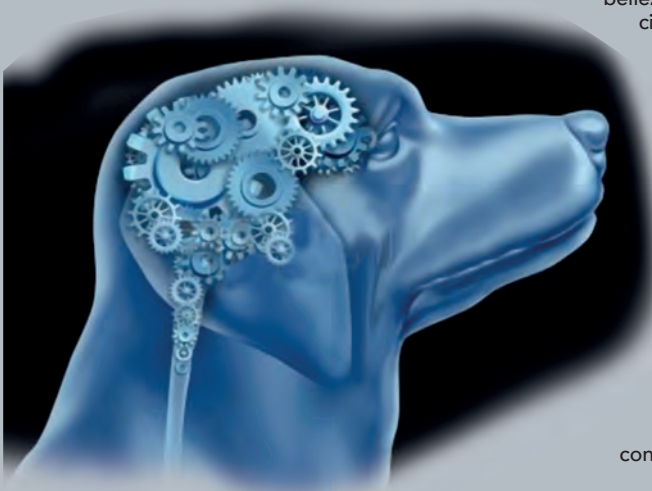
Per dare una descrizione particolarmente esemplificata, possiamo dire che il cervello è costituito da tre parti: la superiore, la mediana e l'inferiore. La sezione inferiore è quella in cui si svolgono le funzioni automatiche del cervello, come ad esempio far lavorare il cuore e gli altri organi vitali.

Il cervello mediano, mentre partecipa a queste funzioni, funge da ponte per trasmettere messaggi al cervello superiore o corteccia cerebrale, ed è in quest'ultima sezione del cervello che risiede la maggior differenza tra l'uomo e gli animali.

I primi organismi viventi sviluppati sul pianeta non avevano che un semplice rudimento di cervello superiore; la proporzione di esso aumenta con l'evoluzione, tanto che il cervello superiore viene chiamato cervello "nuovo". Lo sviluppo progressivo del cervello cosiddetto nuovo non ha tuttavia azzerato tutte le peculiarità del vecchio, nel quale rimangono conservati istinti e caratteristiche ataviche; se fossero stimolate zone all'interno del cranio, potremmo assumere comportamenti eccessivi e incontrollati, tipici di un cervello non mediato dalle capacità cognitive e relazionali dell'uomo moderno. In una certa misura il vecchio cervello rappresenta l'egoismo più spietato, mentre il nuovo è la sede di concetti astratti complessi, come l'onore, la solidarietà, il senso della bellezza. Tuttavia, se una profonda emozione, specie negativa, si scatena nel vecchio cervello, i

circuiti creati dal nuovo possono essere interrotti; la ragione e la previdenza possono venir meno, e l'uomo può lasciarsi andare a comportamenti incontrollati, pur nella vaga consapevolezza delle drammatiche conseguenze delle sue azioni.

Le importanti esigenze emotive del vecchio cervello non possono essere del tutto schiacciate a favore dell'intelletto, e gli impulsi emotivi accettabili non vanno covati e repressi; il risultato spesso è disastroso. Come per tutte le attività consapevoli della nostra mente, va ricercato il giusto equilibrio, e in questo caso l'armonia tra intelletto ed istinto permetterà una vita emotiva più serena, con conseguenze innegabili sulla nostra salute.



prevenzione e check up

La salute degli occhi

Le regole per difendere la salute dei nostri occhi sono le stesse che applichiamo al resto del nostro organismo: uno stile di vita sano, attività fisica, evitare sostanze tossiche per l'organismo, come il fumo o la permanenza in ambienti insalubri; è ovviamente sconsigliato esporsi ai raggi solari senza occhiali scuri dotati di filtri a norma di legge, specie per chi ha occhi chiari e sensibili, e in particolar modo d'estate, al mare e in montagna. L'uso costante degli occhiali correttivi eventualmente prescritti da un oculista è necessario per evitare uno sforzo oculare eccessivo o improprio.

La salute oculare è influenzata anche da fattori genetici; esistono infatti patologie oculari ereditarie più o meno gravi, come ad esempio le degenerazioni retiniche, il glaucoma, ecc.

I fattori ambientali vanno tenuti in grande considerazione; vivere in zone ad alto tasso d'inquinamento, svolgere la propria attività lavorativa in ambienti polverosi o contaminati da sostanze tossiche aumenta notevolmente il rischio di sviluppare problemi agli occhi (allergie, secchezza oculare, congiuntivite, cheratite, ecc.). In questo quadro va sottolineato quanto la prevenzione sia fondamentale; alcune semplici abitudini possono portare enormi vantaggi. Non bisogna sottovalutare il fatto, ad esempio, che portare i bambini alle visite oculistiche nei tempi giusti aiuta a fare una diagnosi precoce di eventuali malattie e intervenire in maniera corretta e tempestiva.

Nei bambini generalmente viene effettuata una prima visita alla nascita con particolare riguardo ai soggetti ad alto rischio genetico e nei prematuri di basso peso, prima che vengano dimessi dai reparti di maternità. Un ulteriore controllo specialistico viene effettuato a tutti i bambini tra i 6 e i 9 mesi in occasione delle vaccinazioni, e a un anno d'età.





In seguito, i controlli sono demandati all'iniziativa di pediatri e genitori. Lo sviluppo del sistema visivo impone una visita tra il secondo e il terzo anno di età, all'ingresso nella Scuola Materna e in età prescolare (a 5-6 anni).

La tempestività diagnostica è fondamentale poiché in questa fascia d'età il sistema visivo appare ancora molto "plastico" e pertanto in grado di recuperare eventuali difetti. È consigliabile anticipare il momento della visita oculistica nel caso in cui i genitori notino particolari comportamenti del bambino, come lo strizzare gli occhi quando guarda lontano, o la chiusura di un occhio quando guarda la luce; sono indizi anche l'inclinazione o la rotazione della testa, lo spiccato fastidio per la luce intensa o lo sfregamento frequente degli occhi, il loro arrossamento o lacrimazione.

Nei casi in cui si accerti un vizio di refrazione e si provveda alla sua correzione con occhiali, questi devono essere portati sempre, nonostante la giovane età, poiché una mancata correzione del difetto visivo può causare un'ambliopia, un grave difetto non più correggibile con il passare degli anni.

I genitori, avendo la possibilità di osservare quotidianamente il bambino, sono in grado di fornire al medico oculista preziose informazioni, utili nel delineare una diagnosi. È importante, ad esempio, osservare le interazioni di tipo visivo tra il bambino e la madre, come la risposta al sorriso o l'apertura della bocca alla vista del biberon.

I genitori hanno un punto di vista privilegiato sullo sviluppo del bambino, e osservare i propri figli o effettuare semplici test casalinghi, utilizzando oggetti familiari come penne luminose, bamboline, ecc., può essere di grande utilità nel riconoscere le diverse disfunzioni dell'apparato visivo.

Ad ogni età, tuttavia, la prevenzione aiuta a migliorare la qualità della vita.

Le persone giovani e di media età, pur in assenza di particolari disturbi oculari, dovrebbero effettuare la visita oculistica annualmente o biennialmente, anche in considerazione del tipo di attività lavorativa svolta.

Alle persone di età superiore ai 60-65 anni è consigliata una maggiore scrupolosità, poiché con l'aumentare dell'età aumenta anche l'incidenza di particolari patologie come la cataratta, la retinopatia diabetica, l'AMD.

FARMACIA DOTT. C. PRETI



■ ■ RUBIERA ■ ■

VIA EMILIA EST, 15/G

TEL. 0522.626214 - FAX 0522.620520

preti.carlo@libero.it - www.farmaciapretirubiera.com

chiusura sabato pomeriggio

prevenzione e check up

Ambienti chiusi e miopia

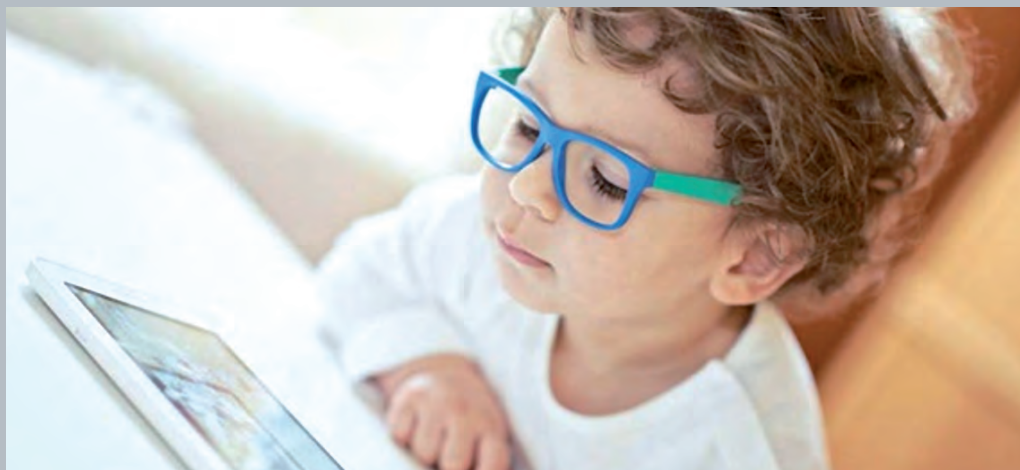
Le abitudini dei nostri figli, così diverse da quelle delle generazioni precedenti, hanno posto l'attenzione dei ricercatori sull'importanza degli ambienti in cui i bambini e i ragazzi passano gran parte del loro tempo. La persistenza dell'uso dei computer e la conseguente permanenza in ambienti chiusi ha determinato purtroppo un aumento della miopia giovanile; la correlazione fra l'esposizione a luce artificiale e l'insorgere della miopia è stata ormai provata da alcuni studi scientifici effettuati sui topi, sui quali è stata riscontrata una iperstimolazione di alcune cellule, denominate OND (ON Delayed) che, sottoposte lungamente alla presenza di lunghezze d'onda verde/rosso tipiche della luce artificiale, registrano l'invio di informazioni "errate" dalla retina e il bulbo oculare, anziché interrompere a tempo debito la sua crescita, si sviluppa in maniera eccessiva dando origine alla miopia. Il bulbo oculare più lungo del normale, infatti, causando un vizio di refrazione, determina la tipica visione sfocata degli oggetti lontani. Lo stesso studio americano, pubblicato sulla rivista *Current Biology*, sembra aprire la strada alla cura

genetica della miopia infantile; l'obiettivo dei ricercatori è quello di capire quali siano le interconnessioni tra le cellule OND, la retina ed il cervello, un risultato davvero importante per la cura di una delle patologie oculari più diffuse al mondo.

Dalla miopia non si guarisce, in quanto non è possibile eliminare la non perfetta coordinazione tra i mezzi diottrici oculari e la retina. Essa è un difetto di refrazione, ossia un difetto del sistema che mette a fuoco le immagini. Nell'occhio normale, emmetrope, i raggi luminosi che provengono dagli oggetti distanti cadono e vengono messi a fuoco esattamente sulla retina. Nell'occhio miope invece questi raggi cadono su un piano posto davanti alla retina per poi divergere e raggiungerla formando un'immagine sfuocata a livello retinico. L'occhio miope quindi percepisce delle immagini confuse. Non esiste cura per questo difetto, ma solo la possibilità di correggere e compensare il difetto stesso, grazie all'utilizzo di occhiali o, nei casi più gravi, la correzione chirurgica tramite il trattamento con il laser o l'impianto di lenti intraoculari. In attesa dello sviluppo delle ricerche è assodato che portare i bambini il più possibile all'aria aperta ed alla luce naturale è sicuramente benefico anche per il corretto sviluppo dei loro occhi.

Gli occhi ai tempi dello smartphone

Uno studio universitario coreano condotto su 916 giovanissimi ha concluso che l'impiego degli smartphone è stato fortemente associato alla sindrome pediatrica dell'occhio secco (DED), e che un deciso contrasto può essere opposto con l'aumento dell'attività all'aperto, in quanto essa ha un effetto protettivo dalla sindrome pediatrica.





Gli studenti più grandi che vivono negli ambienti urbani hanno maggiori fattori di rischio a causa del lungo impiego dello smartphone e un più breve tempo d'attività all'aperto.

Tuttavia non possiamo non evidenziare che i problemi alla vista legati alla massiccia presenza dei dispositivi elettronici nel nostro quotidiano non riguardano solo i bambini, come molti di noi hanno senza dubbio già sperimentato personalmente; al di là dei tecnicismi, le motivazioni sono ovvie e biologicamente intuibili: la nostra vista si è evoluta in milioni di anni e per la maggior parte del tempo in contesti molto diversi da quelli attuali, in ambienti enormi e sconfinati, con grandi orizzonti sviluppati in realtà paesaggistiche ben diverse da quelle attuali. Il limite posto dagli ambienti urbani e la visione quasi esclusiva di cose a breve distanza ci è meno congeniale, almeno da un punto di vista biologico, e richiede da parte del nostro organismo sforzi notevoli che possiamo solo attenuare con qualche accorgimento.

Sebbene il dilemma se lavorare al pc pregiudichi la vista oppure no sia tuttora oggetto di vivace confronto tra scienziati e ricercatori, quel che è fuori discussione è che il pericolo di avere disturbi visivi è sicuramente maggiore per chi ha difetti refrattivi non corretti, di cui magari si ignora l'esistenza.

Negli ultimi anni gli schermi sono diventati la cosa

che osserviamo di più durante la giornata. La luce emessa da PC, tablet e cellulari sottopone i nostri occhi ad una notevole ginnastica, innaturale e reiterata, e in alcuni casi la persistenza dello stimolo e una predisposizione o fragilità di partenza del soggetto, può causare la "sindrome da visione al computer" (CVS). Si tratta di una condizione molto diffusa e che, in misura diversa, riguarda tra il 70 e il 90 % delle persone che passano lunghi periodi di tempo davanti allo schermo; la durata di tale permanenza determinerà in modo proporzionale la gravità dei disturbi.

Alcuni studi hanno evidenziato, tra l'altro, come l'uso degli schermi prima di andare a dormire, ad esempio leggere da un e-book o consultare il proprio tablet, possa causare insonnia. La causa sarebbe l'alterazione del ciclo circadiano, il complesso "orologio interno" che mantiene il nostro organismo sincronizzato con il ciclo naturale del giorno e della notte mediante stimoli naturali come la luce solare e la temperatura ambientale, meccanismo endogeno che regola, ad esempio, il ritmo veglia-sonno; quest'alterazione sarebbe causata non solo dall'eccessiva luminosità, ma anche dalle frequenze della luce blu. Per risolvere in parte questo problema, la maggior parte dei dispositivi ha la possibilità di applicare dei filtri, insiti nel sistema o scaricabili da apposite App, che permettono di virare le emissioni blu verso il giallo o l'arancione, frequenze meglio tollerate dagli occhi.



Orario Invernale (Ora solare)
mattina 9:00 / 12:30
pomeriggio 15:30 / 19:30

Orario Estivo (Ora legale)
mattina 9:00 / 12:30
pomeriggio 16:00 / 19:30

**Giovedì e Domenica
chiuso tutto il giorno**

L'**Istituto Ottico Boselli** nasce nel **1982** dalla grande passione di **Umberto Boselli** per la salute della vista. Da allora, la passione non è mai mancata ed è per questo che oggi si è in grado di garantire un **servizio** fatto di attenzione al cliente, esperienza e serietà.

La tradizione si unisce all'innovazione per offrire un **prodotto d'avanguardia**, realizzato utilizzando le migliori apparecchiature.

Il personale altamente qualificato saprà seguirvi con la massima **professionalità** e **disponibilità** consigliandovi al meglio, tenendo anche conto di abitudini quotidiane, nonché dei vostri gusti e desideri. L'**occhiale**, infatti, oltre ad essere importantissimo per la salute, è un accessorio che vi accompagna in ogni momento della vita: è importante che si addica al vostro stile di vita e alla vostra personalità.

L'**Istituto Ottico Boselli** dispone di una **vastissima scelta** all'avanguardia anche in termini di tendenza e stile: per questo, è in grado di proporre prodotti adatti a qualsiasi esigenza e gusto. Presentano numerosissime marche tra cui scegliere: talmente tanta scelta che sono uno degli 11 shop Rayban presenti in Italia.

Tutta la lavorazione viene fatta internamente grazie alla presenza del **laboratorio oftalmico**, del reparto contattologico e del laboratorio interno montaggio e lenti. Per questo, sono in grado di seguire tutte le fasi della rifinitura. Svolgono anche **analisi visive**, differenti dalle visite oculistiche che sono fatte dai medici.

La **qualità** è il pallino fisso per i professionisti dell'**Istituto Ottico Boselli**, che dicono: "Se dobbiamo fare un occhiale sbagliato, preferiamo non farlo!" Tutta l'esecuzione del lavoro viene svolta da loro con la massima precisione e attenzione.

Con l'arrivo della bella stagione è fondamentale proteggere i vostri occhi dai raggi del sole e noi vi consigliamo di farlo con un accessorio che sia all'ultima moda e vi rappresenti.

REGGIO EMILIA | Via Emilia Santo Stefano 15/C

www.istitutootticoboselli.it

istitutootticoboselli@istitutootticoboselli.it | **info 0522 433652**

“Non ho voglia di andare dall’oculista, mi faccio visitare dall’ottico”.

Stop. No, così non funziona. Dobbiamo parlare di differenze importanti per la nostra salute.

L’oculista effettua, appunto, una visita oculistica vera e propria mentre l’ottico optometrista svolge una analisi visiva. Le due cose sono differenti e insieme vanno a monitorare in modo accurato la salute dei nostri occhi e di tutto ciò che ci permette di vedere correttamente.

Entriamo più nel dettaglio e cerchiamo di capire la differenza fra queste due tecniche così importanti.

Iniziamo dalla visita oculistica che si compone di una serie di test effettuati dall’oculista per valutare le condizioni di salute degli occhi e misurare l’acutezza visiva di una persona, cioè la capacità di mettere a fuoco e distinguere gli oggetti vicini e lontani. Lo scopo della visita è quindi quello di determinare eventuali patologie specifiche dell’apparato visivo.

È opportuno effettuare visite periodiche da un medico oculista di fiducia per verificare la salute dei nostri occhi, soprattutto perché molte malattie degli occhi sono asintomatiche. Inoltre si possono anche rilevare manifestazioni oculari di malattie sistemiche o segni di tumori o altre malattie del sistema nervoso.

Quando è stata l’ultima volta che vi siete fatti visitare? Se la risposta è “mai” o “non me lo ricordo” allora è opportuno iniziare a vedere queste visite come i controlli dal dentista: routinari e indispensabili.

Passiamo ora all’analisi visiva che è invece costituita da una batteria di test legati fra loro e messi a punto negli ultimi 50 anni circa da un team di ricercatori. I risultati dei test sperimentali hanno permesso di formulare tabelle di valori attesi con i quali vengono confrontati i risultati che gli optometristi rilevano durante le visite ai pazienti. Non vengono quindi ricercate patologie ma semplicemente verificata l’efficienza visiva del paziente.

Se volete un nome che sia una garanzia di una analisi visiva accurata rivolgetevi all’**Istituto Ottico Boselli**: due optometristi si occuperanno di questi test e sapranno anche consigliarvi a chi affidarvi per una visita oculista approfondita.





A caccia di sorrisi

Cura dei denti: un percorso lungo una vita

Aspirare ad una bocca bella e sana, come sappiamo tutti, è una questione fondamentale per la salute e per sentirsi a proprio agio con gli altri. L'errore che si compie, spesso, è provvedere alle cure solo quando la situazione è compromessa, o quando abbiamo segnali in tal senso. In realtà, la salute della bocca, è un fatto di prospettiva: avere un bel sorriso da anziani deve essere un obiettivo, poiché chi ha problemi dentali ha anche un rischio più elevato di sviluppare altre malattie: dalla depressione al declino cognitivo, dal diabete all'infarto del miocardio.

Ma il percorso di attenzione nei confronti della nostra bocca parte da lontano, e passa attraverso tutte le fasi della vita.

La salute dei denti parte addirittura dal pancione della mamma. In virtù di un processo di trasmissione madre-bambino, le possibilità che la mamma possa «infettare» il piccolo con il batterio responsabile della carie sono molto alte, cosicché un'elevata presenza di carie nella gestante potrà influenzare in maniera significativa lo sviluppo nel bambino, a partire già dalla dentatura da latte e prima ancora che il piccolo sia nato. Per proteggere i denti nella fase della prima infanzia, si è diffusa da qualche anno la pratica della sigillatura dei molarini nei bambini di 7-8 anni. Applicando una resina fluida sulla superficie dentaria, si proteggono i denti dall'attacco degli acidi dei batteri.

Sempre in questa fascia d'età si manifesta l'ipomineralizzazione, una patologia molto diffusa in tutto il mondo che consiste in un difetto qualitativo dello smalto, che inizia a presentare macchie gialle o marroni molto evidenti e porose.



A causa della porosità si può verificare lo sgretolamento dei denti, principalmente i primi molarini permanenti che compaiono dai sei anni di età. Le cause sono diverse, dal fattore genetico, alla carenza di vitamina D, ai problemi di salute registrati nei primi tre anni di vita e probabilmente la correlazione con l'utilizzo di certi antibiotici.

In questa fascia d'età è in crescita anche il problema delle carie, con numeri che vanno dal 22% nei bimbi di quattro anni fino alla quota del 60% nella fascia di età compresa tra 13 e 18 anni. A fronte delle ultime evidenze scientifiche, va sfatata la convinzione diffusa che sia inutile curare i denti da latte, che hanno invece un'importanza fondamentale per la crescita delle arcate dentarie, per la funzione masticatoria e per lo sviluppo del linguaggio.

Dopo l'adolescenza, ma in un arco di tempo molto variabile, si può presentare il problema dei cosiddetti "denti del giudizio", che devono il loro nome al fatto che non spuntano mai prima dei 18 anni. In gergo tecnico sono gli «ottavi», e nel corso dell'evoluzione hanno perso importanza rispetto alla preistoria, poiché risultano inutili per la masticazione. La loro comparsa, in realtà, non è affatto scontata e in alcuni casi possono rimanere - del tutto o parzialmente - inclusi nell'osso mascellare (i superiori) o mandibolare (quelli di sotto) e nella gengiva. Al verificarsi di questa situazione si può rendere necessario rimuoverli chirurgicamente, poiché l'inclusione può essere la causa della formazione di tasche parodontali in cui si accumulano i batteri responsabili delle carie e di ascessi. Essi possono inoltre deformare la posizione dei secondi molarini, i denti più prossimi a quelli del giudizio, o provocare dolore, irritazione delle gengive e difficoltà nell'apertura corretta della bocca che, rispetto a diversi milioni di anni fa, è più piccola, come naturale conseguenza anche del cambio delle abitudini alimentari. Rispetto al passato, oggi si tende a valutare i rischi correlati alla mancata uscita dei denti del giudizio nel singolo paziente, e l'estrazione forzata non viene considerata imprescindibile, poiché può generare lesioni temporanee della sensibilità, e il recupero a volte è piuttosto lungo e disagiata.

Con l'avanzare dell'età, la causa principale della perdita dei denti è la parodontite, e in particolar modo dopo i 65 anni. Per gli esperti, la prevenzione è possibile e nemmeno troppo difficile, poiché basterebbe seguire un protocollo adeguato di igiene dentale, a casa e dal medico. L'invecchiamento porta a un'alterazione strutturale dei tessuti gengivali, e il biofilm, cioè la placca batterica che si deposita sui denti, nell'anziano si modifica.

prevenzione e check up

Tuttavia l'età da sola non è un vero fattore di rischio per la parodontite, perché una corretta igiene potrebbe scongiurarla. La pulizia dei denti accurata resta un cardine della prevenzione, soprattutto negli anziani e in chi ha le gengive già infiammate: lavare i denti accuratamente ogni volta che si è mangiato o almeno due volte al giorno, ed usare lo spazzolino elettrico, per ridurre la necessità di movimenti complessi e assicurarsi una miglior pulizia, sono i primi e più importanti consigli da seguire, e questo vale a tutte le età.

Visite regolari dal dentista e dall'igienista dentale risulterebbero meno traumatiche (e costose) di un intervento per parodontite che si rende necessario quando l'anziano, non prendendosi cura a dovere della propria bocca, va incontro a un'infiammazione grave e alla perdita di denti.

Difendere i denti a tavola

La correttezza dell'alimentazione è il filo rosso che unisce a stretto giro tutti gli aspetti della nostra salute, compresa l'igiene dentale, e questo vale sia per quanto riguarda le cause dei problemi, che le conseguenze che questi hanno sull'alimentazione.

Nel concreto, è ormai noto che una dieta ricca di zuccheri influisce negativamente sui denti a tutte le età; il consumo di zuccheri è eccessivo, soprattutto tra i bambini e gli anziani che consumano più prodotti industriali rispetto al resto della popolazione. Il batterio della carie, lo streptococcus mutans, si nutre e prolifera grazie al metabolismo dello zucchero e produce l'acido lattico. L'aumento dell'incidenza delle carie potrebbe essere arginato anche con il contributo degli stessi produttori alimentari, attraverso l'utilizzo di dolcificanti a ridotto potere cariogeno: come il maltitolo e la stevia.

Pediatrati e dentisti assistono da sempre alla pessima abitudine di intingere il ciuccio del neonato nel miele e al consumo eccessivo di dolci e bevande zuccherate da parte di bambini e adole-

scenti, e contro queste abitudini conducono la loro battaglia di educazione e prevenzione. Ma quando è troppo tardi, quando ci si allarma perché si sentono i denti dolere, muoversi e spostarsi, quando l'intervento del dentista diventa necessario, ecco che scatta un nuovo problema, soprattutto in presenza di gravi patologie come la parodontite. La precarietà dei denti comporta un cambiamento della dieta molto negativo, perché per condurre una dieta ricca di frutta e verdura fresca serve una buona masticazione. Chi ha perso dei denti, invece, si ritrova costretto a scegliere cibi più morbidi e favorire carboidrati, zuccheri raffinati e grassi, con un impatto negativo sulla salute; ci si troverà a trascurare, fra gli altri, i vegetali ricchi di vitamina C che servono per mantenere le gengive sane e devono perciò essere un caposaldo dell'alimentazione quotidiana.

Gli alimenti utili al nostro sorriso sono molti: mirtili, yogurt, verdure crude, caffè, formaggio, vino e cioccolato fondente. I mirtili contengono sostanze che riducono del 45 per cento il rischio di carie, effetto garantito anche dallo yogurt a ridotto contenuto di zuccheri, seppur in maniera inferiore. Funghi, cicoria e verdure crude sono considerati un ottimo spazzolino da denti naturale, poiché contribuiscono a eliminare i residui di cibo.

Se il Ph della bocca scende al di sotto di 5.5 (acido), lo smalto si indebolisce fino a dissolversi, rendendo i denti fragili di fronte all'attacco dei batteri. I cibi tendenzialmente acidificanti (succhi di frutta, mele, birra, vino bianco...) non devono essere banditi del tutto, ma accompagnati da alimenti che ne tamponino l'effetto, come il formaggio, ricco di calcio e grassi che proteggono lo smalto. Esistono poi cibi con una comprovata attività anticarie; il cioccolato fondente all'80% può ridurre il rischio di carie, ma evitando di accompagnarlo a dessert troppo ricchi di zuccheri e carboidrati.

Studio Dentistico Dott. Roberto Guazzetti Medico Chirurgo - Odontoiatra

Cure Odontoiatriche | Igiene Orale
Implantologia avanzata | Chirurgia Orale
Ortodonzia infantile e dell'Adulto | Medicina Estetica
preventivi gratuiti

Via Augusto Piccard 18 - Reggio Emilia
Tel. 0522 367664 - Cell. 347 2349333

Per visionare i nostri lavori
digitare su internet
studio dentistico dr guazzetti



prevenzione e check up

L'importante è che ci sia...

È quasi un dogma: l'importante è che ci sia la salute. Lo ripetiamo come un mantra, e a volte non ci fermiamo nemmeno a pensare al significato di questa sacrosanta espressione.

Cosa è la salute? Possiamo individuarla nella normalità strutturale e nella funzionalità fisiologica di ogni apparato e organo, con equilibrio globale dell'organismo in rapporto agli stimoli interni ed esterni.

Si tratta quindi della sensazione percepita di completo benessere psicofisico e socioculturale, in armonia con la natura e l'ambiente che ci circonda.

Il filosofo Schopenhauer diceva che "i nove decimi della felicità derivano dallo stato di salute".

La salute, il tempo, le aspettative di vita

Il nostro organismo, compiuto un percorso di sviluppo e di crescita e raggiunta la capacità riproduttiva, va incontro a progressive modificazioni che non si possono arrestare. Nella gran parte dei paesi occidentali, la scomparsa di molte malattie e la sufficiente disponibilità di cibo ha allungato di molto l'aspettativa di vita rispetto, ad esempio, ad un secolo fa; pur nella considerazione che l'invecchiamento cellulare sia imprescindibile, il rallentamento delle funzioni fisiologiche e il successivo declino della salute dell'organismo umano possono essere accompagnati da un atteggiamento e un comportamento personale che permetta di vivere una vita sana e godere di una buona vecchiaia.

Come si consumano le cellule?

Il cosiddetto limite di Hayflick, (dallo scienziato che lo scoprì nel 1961) stabilisce che le cellule umane in coltura non possono moltiplicarsi più di 50 volte, smettono di crescere per circa un anno e quindi muoiono. A completare questa tesi, nel 1971 il ricercatore russo Olovnikov scoprì che tutte le volte che la cellula si replica, una parte dell'estremità del cromosoma, il telomero, non viene copiato; la replicazione si ferma quando le estremità si consumano. Fanno eccezione le staminali embrionali, le cellule germinali (ovociti e spermatozoi), le cellule del miocardio e, purtroppo, le cellule tumorali.

Dunque, i telomeri rappresentano l'orologio biologico che regola il processo di divisione; nella replicazione il nostro DNA accumula danni e non riesce a ripararli in modo completo, pur avendo una notevole capacità di autoaccomodamento. I radicali liberi, molecole di ossigeno instabili che si riproducono all'interno delle cellule, causano la mancata riparazione del danno delle cellule invecchiate/malate con nuove cellule, favorendo l'invecchiamento.

Tuttavia, sono molti i fattori esterni che intervengono negativamente sul processo di invecchiamento, e su questi fattori esterni possiamo lavorare per eliminare o quantomeno rallentare gli effetti che essi causano: pensiamo a cattiva alimentazione, vita sedentaria o iperattiva, ambienti inquinati, eccessiva esposizione a raggi ultravioletti, sostanze tossiche, ma anche stress immunologici come infezioni batteriche o virali.

Un corpo a velocità diverse

È interessante scoprire come le parti del nostro corpo seguano diversi percorsi di invecchiamento: ad esempio cuore e vasi sanguigni già intorno ai 20 anni possono sviluppare microlesioni nella parte più interna; ogni 10 anni la nostra pelle perde circa il 6% della sua elasticità; l'occhio comincia a registrare un calo della vista intorno ai 40 anni e verso i 60 sono possibili danni alla retina o cataratta; nell'orecchio il calo dell'udito inizia intorno ai 60-65 anni.

Il cervello è uno degli organi che invecchia di più, arrivando a perdere intorno agli 80 anni anche il 10% dei neuroni rispetto al periodo giovanile; la corteccia cerebrale ha esattamente la nostra età, poiché i neuroni rimangono quelli che sono alla nascita, aumentando con la crescita soltanto i collegamenti tra essi. Il cervelletto, che regola le funzioni motorie ha 3 anni in meno di noi, perché continua il suo sviluppo nei primi anni dopo la nascita.

Le cellule si rinnovano in modo diverso, nel nostro organismo: ad esempio la superficie della cornea, essendo maggiormente esposta agli agenti esterni, si rinnova ogni 7-10 giorni e l'intera cornea in qualche mese. La retina, invece, è generata durante la vita fetale e sembra non si rigeneri mai.

Le papille gustative si rinnovano di continuo, le più vecchie hanno circa sei settimane, quelle più giovani 3-4 giorni. A causa del lavoro a cui sono sottoposte, anche le cellule dei polmoni si rinnovano spesso, da qualche settimana a qualche mese, mentre il fegato si può rinnovare ogni 300-500 giorni e se è sano può ricostruire da capo fino al 75% della sua intera massa.



Il rivestimento che ricopre l'interno dell'intestino viene rigenerato ogni 2-3 giorni, la parete intestinale vera e propria ha vita di circa 15 anni.

Tra le cellule con vita più lunga troviamo quelle dei muscoli che hanno al massimo 10-15 anni e quelle dello scheletro che si rinnovano ogni 7-10 anni, fino al rallentamento fisiologico dell'età. Curioso il rinnovamento dello scheletro, poiché dipende dall'attività combinata di due tipi di cellule: gli osteoblasti, che costruiscono il nuovo osso, e gli osteoclasti, che demoliscono il vecchio. Dopo i 35 anni la perdita di minerali nelle ossa comincia a superare la sostituzione. Una buona alimentazione e l'attività fisica sono tra le armi più importanti.

I denti permanenti comprendono strutture definitive, come lo smalto che non si rigenera mai; la dentina invece, la sostanza più morbida tra lo smalto e la polpa del dente, va incontro a piccoli rinnovamenti.

Le cellule uovo nella donna hanno l'età della persona mentre gli spermatozoi nell'uomo vengono generati di continuo.

Curioso il fatto che le unghie dei piedi crescono più lentamente rispetto a quelle delle mani; la sostituzione completa di un'unghia del pollice richiede 6 mesi, quella dell'alluce 12-18 mesi.

Le cellule adipose del nostro corpo hanno una vita di circa 10 anni ed ogni anno se ne rinnova il 10% del totale. In caso di obesità, non è il numero di cellule di grasso presenti ad aumentare, ma il loro volume. Quando superano certe dimensioni queste cellule muoiono, e i meccanismi di rimozione di detriti cellulari causano sia un'alterazione dell'equilibrio dell'ormone insulina, sia l'instaurarsi di una infiammazione cronica. Ecco perché l'obesità è spesso l'anticamera del diabete ma anche di tumori, che crescono bene in uno stato infiammatorio.

I fattori che si modificano con l'età sono molti: ad esempio, la forma fisica, che fino ai 25 è determinata anche dai livelli di testosterone e ormone della crescita, dopo i 40 risente del calo degli stessi, ed è pertanto più difficile da modificare; inoltre, dopo i 30 anni il nostro organismo comincia a funzionare consumando meno energia, e quindi sarà facile ingrassare se si mantengono le medesime abitu-

dini alimentari o se non si compensa la cosa con un aumento dell'attività fisica. Dopo i 40 anni i dischi della colonna vertebrale, che sono pieni di liquido, cominciano ad assottigliarsi, e questo spiega la perdita di altezza nelle persone anziane.

Scusa, quanti anni hai?

La risposta a questa domanda sembra semplice, ma in realtà nasconde una difficoltà insita nel concetto stesso di età.

Ci sono tre modi di considerare e misurare l'età di un individuo, attraverso vari fattori: l'età cronologica, che coincide con l'età anagrafica; l'età biologica, cioè quella del nostro corpo e l'età psicologica, ovvero l'età che si sente di avere.

Pur con le certezze dell'anagrafe, è quella biologica a rivelare veramente la nostra età; essa è a sua volta fortemente influenzata dall'età psicologica, perché i nostri organi e i nostri sistemi dipendono dai nostri stati d'animo molto più di quanto si possa immaginare; il "come ci sentiamo" e il conseguente "come stiamo davvero" sono fortemente influenzati dallo stile e dalle opportunità di vita di ciascuno di noi.





prevenzione e check up

Ecco perché le persone che hanno un lavoro o delle relazioni sentimentali e amicali soddisfacenti sviluppano una maggiore capacità di godere del momento, di immaginare prospettive positive, di esprimere le proprie emozioni, anche negative, e reagiscono creativamente ai cambiamenti. In questi individui, lo stato fisico è spesso più giovanile rispetto all'età anagrafica, esattamente al contrario di ciò che accade alle persone in difficoltà lavorative ed economiche, che hanno relazioni superficiali o distruttive, che eccedono nel lavoro o nell'iperpercriticismo, e indulgono nella rabbia e nel rimpianto.

Come contrastare i cambiamenti dovuti all'età? Non ci soffermeremo sulla necessità di adottare un'alimentazione adeguata: il cibo, ormai lo sappiamo, è carburante e veleno per il nostro corpo, in quanto apporta gli elementi necessari alla salute ed al tempo ne mina l'equilibrio e la stabilità. Adottare comportamenti virtuosi nell'alimentarsi è indispensabile a tutte le età, come evitare il fumo o alcol in quantità inadeguate, o l'eccessiva esposizione al sole... Dal punto di vista squisitamente fisico ed osteoarticolare, la migliore medicina è senza ombra di dubbio l'attività fisica; 30 minuti al giorno per 5 giorni alla settimana garantirebbero, secondo l'American college of sports medicine, un deciso vantaggio nella prevenzione di malattie come diabete, obesità, pressione alta, depressione, osteoporosi e problemi cardiovascolari. All'inizio basta una camminata, poi si possono aggiungere esercizi aerobici e di rafforzamento muscolare.

Alla Wayne State University School of Medicine (USA) gli scienziati hanno dimostrato che l'inattività modifica le cellule cerebrali e trasforma il fisico; in un test sui ratti, essi hanno rilevato modifiche nei neuroni del midollo, poiché dopo 3 mesi senza moto questi neuroni sviluppano un eccesso di ramificazioni che porta a sovrastimolare il sistema simpatico, facendo aumentare la pressione sanguigna e favorendo le malattie cardiovascolari.

Sembra che l'attività fisica possa riportare indietro le lancette del tempo, ringiovanendo persino la pelle, e i benefici si apprezzano anche se si comincia a fare sport dopo i 40 o dopo i 65 anni di età.

Un fattore importantissimo nel rallentare gli effetti fisiologici del tempo è un sonno sano e sufficiente: di notte il corpo si rigenera e provvede a rinnovare le cellule e a depurarsi. Durante la notte viene inoltre prodotta la melatonina, una molecola naturale che sembra in grado di rallentare l'invecchiamento dell'organismo. Da uno studio della Pennsylvania State University si è rilevato che i maschi godono solo di 40 minuti di sonno profondo a notte, mentre le donne superano quota 70 minuti. Questo potrebbe essere uno dei fattori che determinano la maggiore longevità, appurata statisticamente, delle donne.

Qual'è il motivo per cui gli esseri umani vivono più a lungo della maggior parte dei mammiferi? Un cane vive in media 14-15 anni e un gatto poco più, mentre l'aspettativa di vita degli esseri umani è ben più lunga.

La risposta deriva dallo studio dell'evoluzione dei primati e del loro metabolismo; noi e le grandi scimmie bruciamo il 50 % in meno di calorie rispetto ad altri mammiferi, indipendentemente dalla vita che conducono. Per capire la proporzione, ciò significa che per eguagliare il metabolismo di un cane ogni giorno dovremmo correre una maratona. Secondo i ricercatori questo spiegherebbe perché la nostra crescita fisica è così lenta, perché possiamo avere figli molto più di rado e vivere più a lungo.

Il significato dei rumori del corpo

Sebbene l'intervento dei professionisti sia auspicabile, se non addirittura necessario, per prevenire alcuni cambiamenti e patologie del nostro corpo, noi stessi possiamo quotidianamente vigilare su eventuali segnali che nella maggior parte dei casi possono essere molto importanti per valutare il nostro stato di salute; si tratta di un autentico check-up indotto da cambiamenti anche di piccola entità, come ad esempio un mutamento del colore delle unghie, improvvise macchie sulla pelle che possono cambiare di dimensioni, forma e colore, oppure piccoli dolori, il fastidioso alito cattivo e persino alcuni rumori.

Senti che rumore...

Dobbiamo imparare a riconoscere i rumori che produce il nostro corpo, imparando a distinguere quando sono normali e quando, invece, ci avvisano della presenza di un serio problema.

Tra i rumori più frequenti prodotti dal nostro corpo, quelli che probabilmente notiamo di più sono gli scricchiolii articolari.

Le articolazioni, ed in particolar modo quelle delle



mani, possono produrre degli scricchiolii dovuti a delle piccole bolle o ad un vuoto d'aria che si forma tra di esse. A causa di ciò, muovendole, si produce questo particolare rumore che non ha nulla di patologico e non implica alcuna complicazione. Solo nel caso in cui, oltre agli scricchiolii, le articolazioni dovessero cominciare a dolere e si dovessero infiammare, diventa importante consultare un medico con una certa celerità.

Tra i rumori articolari, il curioso fenomeno dell'anca a scatto si manifesta con un fastidioso "rumore" quando si cammina o ci si alza da una sedia e colpisce soprattutto atleti e sportivi in giovane età. Questo fenomeno si verifica quando, per cause essenzialmente di origine meccanica, un tendine passa con difficoltà sopra una sporgenza ossea, producendo un tipico rumore ("stock") che, in alcuni casi, è talmente forte da essere percepito anche da altre persone vicine.

L'anca a scatto di tipo extra articolare coinvolge l'articolazione in movimento e i tessuti molli circostanti ed è solitamente indolore, come un elastico teso che oltrepassi un ostacolo producendo un movimento "a scatto" accompagnato da un rumore sordo. L'anca a scatto intra articolare è determinata da una sublussazione intermittente che si verifica spontaneamente; a volte può presentarsi accompagnata da altri fastidi, come infiammazione, dolore, difficoltà di movimento.

Un altro rumore che talvolta sperimentiamo è il cigolio che si produce aprendo o chiudendo la bocca; alcune persone sentono questo rumore quando aprono o chiudono la bocca, quando masticano oppure la mattina quando si svegliano. Esso deve tenerci vigili, in quanto può indicare un serio problema dell'articolazione della mandibola, situazione da sottoporre a consulto specialistico, dato che può causare serie difficoltà come dolore al viso, all'orecchio, mal di testa e, inoltre, difficoltà a mordere e masticare i cibi.

Alcune persone avvertono un sibilo prodotto dal semplice atto del respirare; può essere un disturbo momentaneo, causato dall'accumulo di alcune mucose secche nelle membrane del naso. Solo quando esso appare in modo spiccato in soggetti affetti da asma, allergie o difficoltà di respirazione, diventa necessario un consulto medico.

Sono sgradevoli, a volte ci mettono in imbarazzo,

ma i rumori intestinali, conosciuti anche come borborigmi, nonostante possano essere molto fastidiosi, sono un buon segno. Essi indicano infatti che la nostra digestione sta avvenendo in modo corretto, in quanto vengono provocati dai movimenti delle pareti del tratto gastrointestinale che spingono gli alimenti e i gas attraverso l'apparato digerente.

Quando non abbiamo mangiato nulla, questi rumori possono essere molto forti ed indicano la necessità di ingerire cibo.

Quando i gorgoglii diventano troppo forti o frequenti e si avverte dolore, la situazione non è più fisiologica, e si parla di iperperistaltismo; in questo caso l'intestino si dibatte, i rumori intestinali iperattivi si presentano come gorgoglii, sciacquii e flussi di forte intensità e di frequenza superiore; possono dipendere da ostruzioni intestinali o da emorragie gastrointestinali, ma più di frequente da infezioni e da patologie infiammatorie intestinali, allergie alimentari e stress.

Avvertire dei rumori nelle orecchie, come già detto, è molto frequente nelle persone in età avanzata o in soggetti sottoposti a traumi acustici di varia entità. Questi rumori possono sparire da soli in poco tempo, ma in alcune occasioni possono presentarsi con maggiore frequenza e causare, in questo modo, una cattiva qualità di vita. Convivere con questo rumore continuo è molto difficile persino per dormire.

Il singhiozzo ha come dinamica l'involontaria contrazione del muscolo diaframmatico, il muscolo che si trova sotto i polmoni, che separa il torace dall'addome e prende parte al processo respiratorio.

Quando questo muscolo si contrae all'improvviso, le corde vocali si chiudono producendo il caratteristico suono. Il singhiozzo può essere l'effetto di un pasto eccessivo o consumato troppo velocemente, dell'assunzione di alcolici o anche la risposta a stati di eccitazione improvvisi; altre volte appare e scompare senza spiegazione. Esso è più frequente negli uomini che nelle donne e, per quanto sia fastidioso, non deve preoccuparci perché solo molto di rado costituisce la sintomatologia di una vera e propria malattia.

prevenzione e check up

Il Benessere Psicologico

(in anteprima dal libro: "Oltre il problema" di Andrea Alberini)

Per intraprendere un percorso verso il benessere abbiamo bisogno di chiarire alcuni aspetti metodologici di base per evidenziare quando possiamo raggiungere obiettivi concreti e realistici; l'autore ha costruito questa piramide esemplificativa per rendere chiari alcuni presupposti.

Come leggere la piramide:

Tenendo conto della variabilità individuale e culturale, vuole essere un esemplificativo; cioè non riesce a coprire la casistica di tutte le persone, ma ci aiuta a schematizzare l'approccio verso il benessere (che poi verrà adattato a seconda delle differenze individuali e della cultura di riferimento).

Così come una struttura fisica deve avere sane basi per poter progredire ed essere sostenibile, allo stesso modo una persona dovrà avere una struttura portante equilibrata (altrimenti rischia di non poter reggere il peso e crollare).

SALUTE FISICA:

Intendiamo l'assenza di problematiche fisiche (febbre, alimentazione palesemente insufficiente, dolore cronico etc etc.)

SALUTE PSICOLOGICA:

Assenza di patologie psicologiche (fobie, depressione, attacchi di panico etc etc).

DIRITTI/OPPORTUNITÀ:

Possibilità di apprendimento, capacità economiche sufficienti, ambiente circostante, assenza di discriminazione etc etc.

BENESSERE OLISTICO:

Insieme di elementi soggettivi ed oggettivi che influenzano il proprio stato soggettivo di benessere (argomento principale del libro ed approfondito in seguito).

AUTOREALIZZAZIONE:

Possibilità di realizzare i propri obiettivi in coerenza con i propri valori.

Non è necessario essere al 100% di una parte della piramide per poter accedere alla successiva, ma per affinché sia sostenibile deve esserci un sostanziale equilibrio nel lungo termine:

Per potersi impegnare in percorsi di benessere occorre prima di tutto essere "mediamente in forma", non soffrire di patologie invalidanti psicologiche ed avere la possibilità ed il diritto di migliorare (tempo, diritti minimi, denaro); in caso contrario, nonostante i nostri tentativi, si avranno risultati di breve durata.





FATTORE DI
BENESSERE

FATTORE DI
BENESSERE

FATTORE DI
BENESSERE

FATTORE DI
BENESSERE

FATTORE DI
BENESSERE

FATTORE DI
BENESSERE

Crediamo o soprattutto vogliamo credere che ci sia una chiave univoca per il benessere, la quale si può trovare con lo yoga, la dieta oppure i funghi! Senza nulla togliere a qualsiasi hobby o metodologia, è solo tramite l'impegno continuo nella soddisfazione del proprio benessere grazie a un insieme di metodologie diverse che si può implementare lo stesso.

Per aiutarci nella comprensione paragoniamo i fattori del benessere alle **molle di un materasso**.

Il paragone che ci permette di aiutare i pazienti è quello della relazione tra la conformazione del materasso e la qualità del sonno; ovviamente questa è soggettiva e dipende da molti elementi, ma così come la conformazione del materasso è modificabile per migliorare il nostro riposo, allo stesso modo possiamo lavorare sulle molle della nostra vita per migliorare il benessere.

Così come se le molle:

- Sono assenti, allora stiamo dormendo per terra poiché non stiamo utilizzando i fattori di benessere (ad esempio dedichiamo poca attenzione al cibo, alle relazioni sociali, alla fisicità etc etc) e stiamo letteralmente lasciando a terra il nostro benessere.
- Sono troppo sviluppate, allora stiamo dormendo in alto e rischiamo di cadere; quando abbiamo sviluppato troppo i nostri fattori di benessere (stiamo chiedendo troppo a noi stessi cercando di essere perfetti o i migliori in tutto con il rischio di non reggere sulla lunga distanza e crollare).
- Sono squilibrate (situazione più frequente) allora probabilmente dormiamo male (magari senza renderci conto del perché); questo succede quando stiamo sviluppando alcuni ambiti a discapito degli altri (ad esempio lavoriamo troppo trascurando le relazioni sociali).

Prendere consapevolezza del proprio livello dei fattori di benessere e intraprendere un percorso per riequilibrarli può portare ad un cambiamento favorevole del proprio livello di soddisfazione in ottica di miglioramento continuo.

Così come i materassi di oggi non sono più a molle tutte identiche, ma su misura a seconda delle

esigenze della persona, allo stesso modo i fattori di benessere vanno adattati alla persona.

Da una ricerca bibliografica e dall'esperienza degli autori riportiamo i principali fattori di benessere:

SELF CREATIVO

Capacità di essere unici e di sviluppare continuamente il proprio potenziale in modo costruttivo.

CREATIVITÀ APPLICATA

Essere mentalmente attivo ed open minded, creativo e sperimentale, essere curioso ed applicare abilità di problem solving ai problemi sociali.

INTELLIGENZA EMOTIVA

Essere coscienti dei propri sentimenti ed avere le abilità di esprimere appropriatamente sia quelli positivi che quelli negativi.

AUTOEFFICACIA

Avere fiducia e credenza riguardo alle proprie competenze e capacità, ti permette di raggiungere gli obiettivi che ti poni.

WORK

Soddisfazione del proprio lavoro, senso di saper mettere in pratica quello di cui si è capaci, saper gestire il proprio carico di lavoro, sentirsi sicuri del proprio posto di lavoro, essere apprezzati per quello che si fa sul lavoro.

Villa al Toggio

Residence terza età ★★★

Casa soggiorno riposo per anziani | Casa protetta

*L'opportunità di un
soggiorno di qualità*

Via G. De' Ruggiero 1/2 | Reggio Emilia

Tel. 0522 325800 | Fax 0522 325888

segreteria@villalpoggio.it

prevenzione e check up

HUMOR

Saper ridere dei propri errori, avere l'abilità di usare l'ironia anche nei compiti difficili.

EMPOWERMENT

Tendenza ad essere mentalmente in movimento, aprire nuove possibilità, desiderare e cambiare, porsi continuamente obiettivi sfidanti.

COPING SELF

Autoefficacia e capacità di gestione delle attività quotidiane in ottica di consapevolezza.

TEMPO LIBERO

Soddisfazione per come viene utilizzato il proprio tempo libero, sensazione che le proprie abilità vengano usate in maniera adeguata.

STRESS MANAGEMENT

Continua valutazione delle proprie risorse di coping, abilità di organizzare e gestire risorse come tempo ed energia e sapersi dare dei limiti.

ACCETTAZIONE

Accettare chi e cosa siamo e le qualità positive insieme alle imperfezioni, un senso di essere genuino con sé stesso e con gli altri.

CREDENZE REALISTICHE

Abilità di processare le informazioni e di percepire la realtà in modo accurato. Assenza di credenze e pensieri irrazionali, di bisogni di perfezione.

MINDFULNESS

Mindfulness è quindi una modalità di prestare attenzione, momento per momento, nell'hic et nunc, in modo intenzionale e non giudicante, al fine di risolvere (o prevenire) la sofferenza interiore e raggiungere un'accettazione di sé attraverso una maggiore consapevolezza della propria esperienza che comprende: sensazioni, percezioni, impulsi, emozioni, pensieri, parole, azioni e relazioni.

SOCIAL SELF

Capacità di creare e gestire relazioni.

FRIENDSHIP

Relazioni sociali che implicano una connessione con altri, individualmente o in comunità, ma che non hanno un impegno sessuale o parentale. Capacità di fidarsi degli altri, empatia, essere compresi.

LOVE

Abilità di entrare in intimità, fidarsi, aprirsi con un'altra persona. Abilità di dare e ricevere affetto con un'altra persona significativa ed accettare gli altri senza condizioni.

COMUNICAZIONE ASSERTIVA

Capacità di comunicare il proprio punto di vista in modo chiaro accettando al contempo il punto di vista altrui.





ESSENTIAL SELF

Dare un significato profondo alla propria vita, speranza ed impegno nel futuro.

SELF CARE

Prendersi la responsabilità del proprio benessere attraverso la cura del sé e le abitudini salutari che sono preventive.

SPIRITUALITÀ E VALORI

Avere chiari i propri valori e farsi guidare da questi nei comportamenti; coscienza dell'importanza della consapevolezza.

CITTADINANZA ATTIVA

Abilità di riconoscere il proprio impatto sulla società e cercare di migliorarlo.

CONSAPEVOLEZZA SISTEMICA

Conoscenza della complessità del mondo in cui viviamo in cui molteplici effetti e concause influiscono su di noi e su gli altri.

PHYSICAL SELF

Impegno nelle attività di benessere fisico.

ALIMENTAZIONE

Fare una dieta equilibrata, peso entro 15% dell'ottimale.

ATTIVITÀ FISICA

Fare sufficiente attività fisica attraverso esercizi o al lavoro per mantenersi in buona salute.

SONNO

Qualità e quantità del sonno insieme alla cura del momento come parte importante del proprio benessere.

CONCLUSIONI:

Consigliamo quindi ai lettori della presente guida di impegnarsi un percorso di benessere solo se si sono prima risolti eventuali problemi fisici o psicologici (ad esempio se si soffre di attacchi di panico oppure se si è momentaneamente malati).

A questo punto occorre prima di tutto individuare in quali fattori di benessere si è meno impegnati e pian piano dedicare tempo e sforzi in quella direzione.

Il percorso verso il benessere è lento e continuo ma ricco di soddisfazioni; in fondo, si tratta della nostra vita.

Per contattare l'autore scrivere a:
alberini79@gmail.com



Sonno e Salute

I cicli di sonno

Nel corso di una notte si verificano diversi cicli di sonno; la durata media del sonno varia in genere tra le sette e le otto ore e si divide in due grandi fasi: quella Non Rem o Nrem (Non rapid eye movement), detta "sonno tranquillo" e a sua volta divisa in altre quattro fasi, e quella Rem (Rapid eye movement), conosciuta anche come "sonno attivo" o paradossale. In totale, dunque, le fasi del sonno sono cinque. Ogni stadio può durare dai 5 ai 10 minuti. Un ciclo completo di sonno negli adulti è caratterizzato dalla progressione che porta dalla fase uno alla fase quattro prima di arrivare a quella Rem, per poi ricominciare di nuovo.

Non sarebbe ora di dormire?...

Perché il cervello richiede il sonno in maniera così imprescindibile? Gli scienziati sanno che dormire è solo apparentemente una condizione di inattività: il sonno non è riposo ma una sorta di "veglia diversa".

Possiamo definirlo come una messa al minimo del motore del nostro organismo: i muscoli si rilassano, la temperatura del corpo e la pressione sanguigna si abbassano, le onde cerebrali, i minuscoli battiti elettrici emessi dalla corteccia cerebrale, gradatamente di allargano in onde ampie e pigre, e passano da 10 a 3 al secondo e il nostro livello di coscienza si abbassa. La natura usa il sonno per ricaricare le nostre batterie, preparandosi alle attività del giorno successivo scollegando la coscienza.

Il sonno rappresenta un terzo del nostro tempo; su un totale di 75 anni se ne passano circa 25 a dormire... Questo la dice lunga sul ruolo che la buona qualità del sonno ha sul nostro organismo e sulla nostra vita.

Tutti sperimentiamo talvolta una notte insonne, e sappiamo che affrontare la giornata successiva può essere difficoltoso a vari livelli; quando la perdita episodica di sonno diventa frequente o addirittura sistematica, il nostro organismo va incontro a problemi piuttosto seri.

La perdita di sonno si traduce innanzitutto in evidenti disturbi dell'umore come irritabilità e instabilità emotiva, ma anche difficoltà di attenzione e concentrazione, rallentamento del pensiero, difficoltà ad assemblare le idee, suggestionalità, disturbi della memoria, e, a livello fisico, stanchezza, accentuata sensibilità epidermica al dolore, formicolio alle estremità, disturbi visivi, prurito agli occhi, vista sfocata.. Non è raro che gli insonni cronici sperimentino forme di depressione molto seria, di ansia o di ipertensione..

Inoltre, alcuni disturbi del sonno sono associati ad un rischio più elevato di cadere, e questo a prescindere dall'eventuale uso di farmaci da parte della persona afflitta dal problema.

La carenza di sonno ci rende meno lucidi, più obesi, più a rischio malattie...la nostra salute dipende anche dal sonno, ecco perché sbagliamo a sottovalutarne la perdita.

Il metabolismo per funzionare alla perfezione si deve sincronizzare sul ritmo circadiano, quell'orologio interno che regola lo stato di sonno e veglia quotidiano, in relazione all'alternarsi di luce e buio del mondo esterno. Non è un caso che gli insonni siano spesso alle prese anche con i chili di troppo.

In effetti durante il sonno l'ormone della crescita guida la rigenerazione dell'organismo e il corpo produce nuove cellule; i tessuti si rinnovano, la sensibilità ai dolori da lesione diminuisce, si abbassa il livello di cortisolo, l'ormone dello stress, il corpo brucia grasso perché le nuove cellule necessitano di energia, anticorpi di tutti i tipi vengono prodotti dal sistema immunitario, sale la leptina, l'ormone che blocca l'appetito e cala l'ormone che provoca lo stimolo della fame, la grelina.

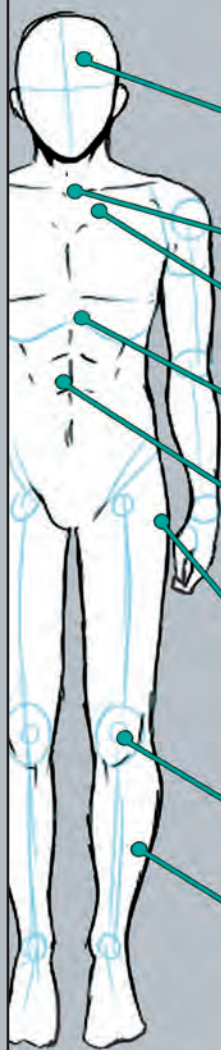
Purtroppo nella società contemporanea si verifica una generale diminuzione del tempo medio di sonno, soprattutto per certe fasce di età. Tra gli adolescenti, che necessitano di circa 9 ore di sonno a notte, la media si attesta sulle 7 ore e 45 mn.

Molti disturbi del sonno aumentano con l'età, con una percentuale che può colpire il 50% delle persone oltre i 65 anni. Questi disturbi possono essere correlati a ragioni psicologiche, fisiologiche (ansia, depressione, stress, solitudine ...), organiche (disturbi respiratori, dolore, disturbi della prostata, movimenti periodici delle gambe durante la notte, agitazione) o terapeutici (farmaci che inducono insonnia o sonnolenza durante il giorno).

La perdita di sonno diventa cronica per certe categorie professionali, come i conducenti professionali o i turnisti e i lavoratori notturni. La maggior parte degli studi mostrano che questi lavoratori arrivano a perdere, in media, una o due ore di sonno ogni 24 ore.

Dormire non è solo un piacere...

Dormire adeguatamente è **necessario** per evitare un dissesto generalizzato nelle **funzioni corporee**; molti studi epidemiologici hanno rilevato una evidente correlazione fra la durata del sonno, la carenza di esso, alcune funzioni del corpo umano e la **salute**.



Cervello

Calano rapidamente la memoria, la capacità di giudizio, l'apprendimento, la capacità di fare associazioni, la creatività, l'attenzione. Aumenta il rischio di depressione.

Timo

Si riduce l'attività del sistema immunitario e aumenta il rischio di contrarre infezioni. Anche la risposta alle vaccinazioni è compromessa.

Cuore

Aumenta il rischio di malattie cardiache e aritmie. Al di sotto delle sei ore di sonno per notte aumenta il rischio di ipertensione.

Stomaco

Un gruppo di ricercatori ha dimostrato che dormire poco spinge le cellule dello stomaco a produrre più grelina, l'ormone della fame.

Pancreas

Aumenta la produzione di insulina, e contemporaneamente le cellule diventano meno sensibili a questo ormone (insulino-resistenza) con un maggior rischio di diabete di tipo 2. Aumenta anche il rischio di sindrome metabolica che comprende ipertensione, aumento del colesterolo e ridotta sensibilità all'insulina.

Grasso

Aumentano lo spessore dello strato di grasso e il rischio di obesità: gli studi dimostrano che chi dorme di più ha mediamente un indice di massa corporea inferiore.

Articolazioni

Aumenta il rischio di infiammazione che può causare l'artrite reumatoide e l'arteriosclerosi, cioè l'indurimento delle arterie.

Muscoli

Si riduce il tempo di reazione della muscolatura ma anche la precisione del gesto e la resistenza alla fatica.

Per quanto riguarda la stretta connessione tra obesità e perdita di sonno, gli studi epidemiologici e fisiopatologici hanno stabilito sperimentalmente che la privazione del sonno acuta è responsabile di un'alterazione del metabolismo del glucosio; è stato inoltre confermato l'impatto negativo sul metabolismo che coinvolge la leptina, l'insulino-resistenza e lo sviluppo del diabete, contribuendo di

fatto all'aumento di peso; pertanto le persone che hanno una durata media del sonno inferiore o uguale a 5 ore hanno maggiori probabilità di avere il diabete; la riduzione del tempo di sonno richiede un aumento dell'apporto energetico, con una spiccata predilezione per gli alimenti zuccherati dovuti agli scompensi ormonali indotti dalla scorretta regolazione del ritmo veglia-sonno.

a Alimentazione alternativa

Alimentazione Bio

Il dibattito sui vantaggi degli alimenti biologici sembra non potersi chiudere mai, perché la vastità dell'argomento non permette di porre una vera parola fine alla diatriba. Tuttavia, pur nel rispetto delle opinioni di tutti, ciò che risulta evidente è che una serie di vantaggi del biologico sono innegabili.

I benefici del cibo biologico e di qualità

Opinione dei promotori del biologico è che chi stia cercando di migliorare il proprio benessere generale debba partire dalla nutrizione, prendendo in considerazione come protagonisti della propria tavola i cibi cosiddetti "integri", contro quelli eccessivamente trasformati. Questi ultimi sono privati dei loro costituenti originali, cioè mancano gran parte dei nutrienti, delle fibre o dell'acqua naturalmente presenti per natura. E proprio la natura dovrebbe ispirarci in questa scelta: gli alimenti naturali, la frutta fresca non lavorata, le verdure, i grani integrali, semi, noci, fagioli e legumi ci vengono messi a disposizione dalla natura, e da essa stessa sono stati concepiti per nutrire i nostri corpi a vantaggio della sopravvivenza e della prosperità della specie. Lo si potrebbe definire un progetto insito nell'evoluzione, scaturito dalla naturale forza della vita; siamo parte della natura, e come tali siamo progettati per prosperare sui cibi naturali.

Tuttavia, è necessario fare un distinguo tra prodotti industriali di alta qualità, che rispettano canoni nutrizionali e igienici, e quelli che, al contrario, vengono prodotti e commercializzati in assenza del rispetto dovuto alla natura e alla salute.

Per quanto riguarda la qualità del cibo cosiddetto industriale, vale la pena ricordare che il nostro Paese primeggia a livello internazionale non solo nei prodotti finiti, ma in tutta la filiera che consente di arrivare a una soluzione di alta qualità per il consumatore finale. Chi si siede a tavola, pur non scegliendo il biologico, deve essere consapevole che la scelta di prodotti provenienti da una filiera controllata e garantita va comunque fatta con attenzione, per garantirsi un consumo responsabile. In questo senso, negli ultimi anni, si è registrata la tendenza di piccoli produttori ed aziende di distribuzione radicate sul territorio, a produrre in modo responsabile e a fare uso di materie prime di alta qualità e prodotti finiti d'eccellenza. Pensiamo a birrifici artigianali, caseifici, salumerie e gelaterie di alta qualità, trattorie e rivendite a Km 0 che garantiscono il consumatore finale sull'estrema qualità dei prodotti.

Quando invece si produce in modo irrispettoso e indiscriminato, vengono tenute in conto solo le esigenze produttive e commerciali, e gli alimenti sono snaturati e arricchiti di quantità eccessive di zucchero, conservanti chimici o sodio, che nei cibi freschi è tra l'altro del tutto assente.

Frutta e verdura fresche, crude e non lavorate sono piene della "forza vitale" che la natura ha dato loro come corredo, e grazie a vitamine, minerali e fito-nutrienti, il privilegiare il consumo di questi alimenti nella nostra dieta porta ad acquisire uno stato fisico ottimale ed un atteggiamento mentale positivo; il cibo biologico ricava la propria energia direttamente dalla terra e dal sole e la dona al nostro corpo che può godere di una digestione leggera.



CAPOLINEA
CREMERIA ARTIGIANALE CREATIVA
VIALE ETTORE SIMONAZZI 14, REGGIO EMILIA
WWW.CREMERIACAPOLINEA.COM



La scienza ha smentito il falso mito secondo cui il cibo biologico e il cibo convenzionale avrebbero le stesse caratteristiche nutrizionali; infatti uno studio condotto nel Regno Unito ha scoperto che i cibi biologici contengono più antiossidanti rispetto ai cibi coltivati secondo l'agricoltura convenzionale. Scegliere cibo prodotto secondo gli standard del biologico può portare ad un incremento dell'apporto di antiossidanti attraverso la dieta. Al contrario, gli alimenti altamente trasformati, il cosiddetto cibo spazzatura, portano con sé il rischio di disturbi e patologie più o meno serie, andando ad interagire negativamente con gli equilibri dell'organismo, spesso implicando accumulo di grasso corporeo e aumento di peso.

Nella lista degli alimenti sotto accusa, in misura diversa, troviamo quelli semplicemente privati delle sostanze nutritive, e quelli a maggior rischio di tossicità perché provenienti da produttori incuranti, ad esempio, dell'impatto pericoloso che l'uso di pesticidi può avere sulla salute dell'uomo e sull'ambiente. Come scelta di salute è dunque meglio fare un uso limitato di prodotti a base di farina bianca con elevato indice glicemico, grani raffinati, cibi e bevande zuccherine, dolci e bevande in scatola compresi molti prodotti sportivi.

Chi produce in modo indiscriminato e disonesto, persino al di sotto dei limiti stabiliti per legge, parte dalla presunzione che tutti i nutrienti necessari possono essere sostituiti da fertilizzanti artificiali, il che ovviamente è semplicemente insensato.

I pesticidi e gli erbicidi sono veleni; la loro funzione è di risultare letali per gli organismi infestanti, ma i prodotti alimentari coltivati con ampio uso di pesticidi e di erbicidi sono velenosi anche per il consumatore finale. Quasi tutti i pesticidi danneggiano il sistema nervoso, e di conseguenza ingerire cibi trattati in questo modo ci porta ad ingerire neurotossine che gradualmente avvelenano il sistema nervoso.

Chi promuove il Biologico come unica forma sostenibile di produzione e nutrizione lo fa nella convinzione che i vantaggi derivanti da questa scelta siano innegabili nell'immediato e imprescindibili in prospettiva futura, a fronte della sempre maggiore sofferenza dell'ambiente e del pianeta rispetto a certe sostanze chimiche e tossiche ampiamente utilizzate.

Stesso discorso può essere fatto per il consumo di carni, latte o uova biologiche: le carni biologiche sono meno grasse di quelle allevate e prodotte in modo tradizionale, meno cariche di antibiotici e di altre sostanze chimiche. Paradossalmente, certe stringenti norme igieniche che prevedono la sterilizzazione di cibi e aziende di produzione, fa sì che dall'ambiente scompaiano agenti patogeni naturali e tollerabili, e al contrario si accumulino sostanze chimiche e medicinali che ci rendono sempre meno resistenti a malattie alimentari anche molto serie.

Infine, una curiosità che può interessare chi combatte con la bilancia: non tutti sanno che i cibi biologici promuovono il senso di sazietà. La spiegazione?

I cibi naturali e i prodotti biologici sono composti esclusivamente da ingredienti benefici, che escludono quindi conservanti, additivi e zuccheri raffinati. Al contrario, quando consumiamo cibi confezionati dolci o salati, specie se di cattiva qualità, assumiamo un eccessivo contenuto di ingredienti raffinati, di sale o di zucchero che contribuiscono ad innescare nel nostro organismo un meccanismo di dipendenza dal cibo. I cibi convenzionali infatti possono contenere ingredienti che ci lasciano insoddisfatti e non saziano l'appetito, essendo ricchi di calorie dovute all'eccesso di grassi e zucchero ma poveri degli elementi nutritivi che dovrebbero saziarci e apportare al nostro organismo tutte le sostanze benefiche di cui ha bisogno. In sintesi, il cibo biologico sazia perché si basa sul concetto opposto: il contenuto calorico e nutrizionale è coerente alle nostre esigenze e alla soddisfazione del senso di fame.



NATUR HOUSE

Esperti in Educazione Alimentare

www.naturhouse.it

REGGIO EMILIA

Via Emilia Santo Stefano 17/a

Tel. 0522 432489

I numeri della Sanità

AUSL REGGIO EMILIA

Via G. Amendola 0522 335111

URP - Numero Verde Unico Servizio Sanitario

Regione Emilia Romagna 800 033 033

L'Ausl si occupa di rispondere ai bisogni di salute dei cittadini, con interventi di promozione della salute, di prevenzione e cura efficaci e accessibili.

L'Ufficio Relazioni con il Pubblico (URP) è uno strumento rapido ed efficiente per avere informazioni sui servizi sanitari ospedalieri e territoriali dell'azienda; assicura un'informazione chiara e riservata su attività, costi, servizi, percorsi, modalità di accesso ed erogazione delle prestazioni. L'URP raccoglie inoltre reclami, segnalazioni di problemi, disagi e disservizi che gli utenti possono aver incontrato nel rapporto con la struttura sanitaria.

PRENOTAZIONE VISITE ED ESAMI

Per prenotare qualsiasi prestazione in regime di SSN è necessaria la richiesta del proprio medico curante. Si può prenotare:

Tramite telefonata - CupTel 800 425 036

Tramite CupWeb www.cupweb.it

Una volta attivato il Fascicolo Sanitario Elettronico (FSE), si può accedere anche a CupWeb, il sistema di prenotazione online delle prestazioni specialistiche della Regione Emilia-Romagna

Tramite FarmaCup

Il servizio è disponibile presso le farmacie aderenti.

DIPARTIMENTO CURE PRIMARIE

Le cure primarie sono il primo contatto delle persone, della famiglia e della comunità con il Servizio Sanitario. Gli ambiti di attività delle cure primarie riguardano le cure domiciliari, l'assistenza di medicina generale, l'assistenza pediatrica e consultoriale, le prestazioni di specialistica ambulatoriale, i servizi rivolti agli anziani e ai disabili adulti.

Viale Monte San Michele, 8 0522 335613

SCelta DEL MEDICO DI BASE E PEDIATRA

SAUB Reggio Emilia - Padiglione Morel

Via Amendola nr fax 0522/335548

Ogni cittadino ha diritto di scegliere il proprio medico di medicina generale, che garantisce il primo livello di assistenza sul territorio, è responsabile dell'erogazione di cure integrate e continuative ad ogni singola persona, promuovendone la salute, prevenendo le malattie e fornendo terapie, cure o interventi palliativi sia direttamente che attraverso i servizi sanitari disponibili.

Il pediatra di famiglia garantisce la medesima assistenza ai più piccini, ed è obbligatorio per i bambini fino ai 6 anni; per i bambini tra i 6 e 14 anni la scelta può essere tra pediatra e medico di famiglia; gli adolescenti tra i 14 e i 16 anni, per motivi particolari e su richiesta motivata dalla famiglia, possono continuare a essere assistiti dal pediatra.

Per scegliere il medico di base è necessario rivolgersi, con un documento d'identità e la tessera sanitaria, agli sportelli SAUB del proprio Distretto di residenza, oppure tramite fax, posta normale, raccomandata o posta prioritaria agli indirizzi o numero di fax degli uffici SAUB del proprio Distretto sanitario di residenza.

SERVIZIO DI CONTINUITÀ ASSISTENZIALE

Tel 800 231 122

c/o Casa della Salute Ovest - Via Brigata Reggio 22

Il Servizio di continuità assistenziale (**ex-guardia medica**) sostituisce il medico e il pediatra di famiglia per le effettive urgenze dalle ore 20.00 alle ore 8.00 dei giorni feriali e dalle ore 10.00 del sabato o del prefestivo alle ore 8.00 del lunedì o del giorno successivo. Il medico di continuità assistenziale effettua visite domiciliari urgenti prescrivendo soltanto i farmaci ritenuti necessari nell'ambito della visita del paziente o la cui interruzione possa aggravarne le condizioni.

Si ricorda che la continuità assistenziale è un servizio rivolto esclusivamente alle urgenze domiciliari e non svolge di norma attività di tipo ambulatoriale.



OSPEDALI E STRUTTURE SANITARIE ACCREDITATE

- Ospedale S. Maria Nuova di Reggio Emilia**
 Viale Risorgimento, 80. URP 0522 296677
 Centralino. 0522 296111
 A.V.O. 0522 296512
 Servizio San. Regionale Nr Verde . . . 800 033 033
 Tribunale Diritti del Malato. 0522 296375
 CORE Centro oncologico ed ematologico
 Tel. 0522 296111
- La Biblioteca per i Pazienti**
 punto informativo. 0522 295992
- Biblioteca Medica**
 Via Murri, 9. 0522 296216
- IRCCS - Istituto di Ricovero e Cura a Carattere Scientifico**
 Viale Umberto I, 50 0522 296677 - 296111
- Ospedale Civile di Guastalla**
 Via Donatori di Sangue, 1 0522 837111
- Ospedale Franchini di Montecchio Emilia**
 Via Barilla, 16. 0522 860111 - 860231
- Ospedale Magati di Scandiano**
 Via Martiri della Libertà, 6. 0522 850111 - 850244
- Ospedale S. Anna di Castelnovo ne' Monti**
 Via Roma, 2 0522 617111
- Ospedale S. Sebastiano di Correggio**
 Via Mandriolo Superiore, 11. 0522 630111
- Residenza Sanitaria Riabilitativa RSR Albinea**
 Via Papa Giovanni XXIII, 160522 348811 - 348829
- Villa Verde casa di cura privata specialistica**
 Via Lelio Basso, 1 0522 328611
- Salus Hospital**
 Via Levi, 7 0522 499111 - 499155
- Casa Madonna dell'Uliveto s.c.r.l**
 Via Oliveto, 34 0522 597710

SERVIZI SOCIALI

- Via Amendola, 2 0522 335018
 I Servizi Sociali dell'Azienda USL svolgono funzioni di sostegno e accoglienza per le fasce deboli della popolazione: minori, famiglie multiproblematiche, persone con handicap, anziani; offrono sostegno per l'integrazione socio-sanitaria, consulenza e supporto a singoli e gruppi, consigliano interventi sanitari di prevenzione, cura e riabilitazione.
 sede Centrale - Galleria S. Maria, 1
 Servizio Unificato Disabili Adulti. . . . 0522 456412
 Area Famiglie e Minori 0522 456962
 Servizi di Assistenza Anziani (SAA) . . 0522 456704

PRESTAZIONI REGGIO EMILIA

- Poliambulatori e analisi del sangue**
 Ospedale - Viale Risorgimento 80 . . 0522 296227
 Viale Monte San Michele. . 0522 335111 - 335651
- Poliambulatori Casa della Salute Ovest**
 Via Brigata Reggio, 22. 0522335869
- Centro Prelievi**
 Centro Prelievi Unif. c/o Osp.0522 295662 - 296007
- Vaccinazioni**
 Via Amendola, 2 0522 335544 - 335521
- Salute Donna di Reggio Emilia**
 Viale Monte San Michele, 8/A 0522 335913
- AVIS Reggio Emilia - Centro Prelievi**
 Via Muzio Clementi, 2/A . . 0522 304033 - 451075
- Medicina dello Sport**
 c/o Piscina Com. Via Melato . . 0522 335734 - 796
- POLIAMBULATORI E ANALISI DEL SANGUE
CENTRI DI RIABILITAZIONE/LABORATORI
MEDICI E SERVIZI INFERMIERISTICI**
- Poliambulatorio Privato San Michele**
 Viale Monte S. Michele, 5. 0522 455614 - 432425
- Casa di Cura Privata Polispes. Villa Verde**
 Viale Basso, 1 0522 328611

professionisti per il benessere

Salus Hospital

Via Levi, 7 0522 499111

Centro Analisi Micron centro lab. analisi

Via Goffredo Mameli, 15. 0522 281881

Lab. Ricerche Cliniche Dr. Marco Ugoletti

Viale Monte Grappa, 28 0522 430270

Natrix srl laboratorio analisi cliniche

Via Felice Cavallotti, 16 0522 232606

Centro Medico Privato Lazzaro Spallanzani

Via F.lli Cervi, 75b ... 0522 303840 – 800 650233

Centro Oculistico Reggiano

Via John Fitzgerald Kennedy, 17 ... 0522 930306

C.T.R. Centro Terapia Riabilitativa

Via Fratelli Cervi 59/e, 59. 0522 385411

Medical Center poliambulatorio privato

Via Beniamino Gigli, 7. 0522 282828

Centro Palmer srl

Via Fratelli Cervi, 75/b 0522 792400

Poliambulatorio Cliniche Renova

Via Emilia All'Ospizio, 118 0522 333083

Via Govi, 27 Cavriago 0522 577788

3C Salute – Poliambulatorio Medico e Odontoiatrico

Largo Marco Gerra, 2 0522 175 3010

Anemos srl centro medico

Via Meuccio Ruini, 6 0522 922052

Centro Terapia Fisica e Riabilitazione Risorgimento srl

Via Giovanni Treccani, 2 0522 550137

Centro Riabilitativo Fisiowem

Via Emilia All'Ospizio, 118 0522 330250

Centro Salus snc centro medico

Via Einstein, 9. 0522 332291

Rehlab Studio Ass. Fisioterapia

Via Aristotele, 4 0522 557824

Studio di Fisioterapia di Cilloni e Maseroli

Via General Cascino 7. 0522 283459

Progetto Crescere

Sede Centro Lina Mazzaperlini

Viale Martiri della Bettola, 51. 0522 326028

Privatassistenza Reggio Emilia

Viale Regina Elena, 12 0522 514292

Sanitas – Assistenza

Via Francesco Cassoli, 1 0522 321388

ItaliAssistenza spa

Viale IV Novembre, 21. 0522 453210 - 499099

Pronta Assistenza Servizi infermieristici

Via Premuda, 38 0522 307237

Emilux Soc. Coop.

Via Plauto, 1 0522 307237

Dott.ssa Susanna Paterlini

Psicologa

(Iscrizione all'Albo degli psicologi dell'Emilia Romagna n°7926)

Consulenze psicologiche per adulti ed età evolutiva

Riceve su appuntamento:

Centro InformaMente, Brigata Reggio 32
Reggio Emilia (RE)

Studio Igea, via Borri 1
Bagnolo in Piano (RE)

Studio privato, Via Fabriano Severino 6
Modena (MO)

TEL: **3476303645**

EMAIL: s.paterlini7926@gmail.com

<https://www.psicologareggioemilia.com/>



Farmacie Com. Riunite - Infermieri a domicilio
Via Doberdò, 9 0522 5431

A.S.P. Reggio Emilia città delle persone Servizi infermieristici Comunali
Via Marani, 9 0522 571011

Villa al Poggio Residence III Età
Via G. De Ruggiero, 1/2 0522 325800

Mutua Nuova Sanità
Via Mameli, 15/e 0522 325110

Fisiokinè poliambulatorio
Piazzale Riccardo Finzi, 2 Correggio. 0522 637256

ACTF Sanità Amica
Via C.A. dalla Chiesa, 3 Cavriago ... 0522 577891
Via F. Fellini, 31/33 Sant'Ilario d'Enza 0522 672738

OTTICI

Istituto Ottico snc di Boselli e c.
Via Emilia Santo Stefano, 15. 0522 433652

Ottica Arati di Arati Fausto
Via Toschi, 7 0522 435280

Ottica Salani
Via Ariosto, 2 0522 430823 - 455359

Ottica NAU!
Via Emilia S. Pietro, 2 0522 454531

Fabbrica dell'Ottica
Via Carlo Cafiero, 2 0522 382756

Centro Ottico Megavision srl
Via Hiroshima, 8 0522 564683

Ottica Dalpasso srl
Via Giosuè Carducci, 2 0522 453664

Dalpasso Protesi Oculari
Via Turri, 10 0522 453999

Centro Ottico Le Querce
Via Muzio Clementi 20/B 0522 703343

Ottica Style sas
Via Bismantova, 5/a 0522 323195

Ottica in Vista di Soncini Monica
Via Antonio Franzoni, 6 0522 455491

Centro Ottico Guidoreni srl
Viale Morandi Rodolfo. ... 0522 518710 - 275644

Griffe Occhiali snc
Via Guido Dorso, 14 0522 383415
Via G. Panciroli, 11/a 0522 455441

Avanzi Holding societa A R.L.
Via Emilia Santo Stefano, 9 0522 580991

Ottica Rivi di Luca Rivi
Piazza di S. Prospero, 4 0522 580048

Ottica Vision di Paganelli Fabio
Via Alberto Ferioli. 0522 337795

Ottica G & G di Morra Giovanni e C. sas
Via Emilia S. Pietro, 47 0522 580706

Ottica Ferrari
Via Maiella 63/d 0522 554937

Ottica Spaggiari ... Dal 1952
Via Emilia Santo Stefano, 9 0522 437859

My Optic
Via Emilia Santo Stefano, 16. 0522 432525

My Optic il negozio da vedere
Via Emilia all'Ospizio, 51/c 0522 268344

Studio Ottico Undicidicimi
Via Pier Giacinto Terrachini, 10. 0522 454278

C.r.e.a. snc
Via Alcide De Gasperi, 33. 0522 431296

Centro Ottico Reggiano snc
Corso Giuseppe Garibaldi, 45. 0522 455422

Ottica Mordini
Via Francesco Crispi, 4 0522 430253

Ottica Bagnacani
Via Emilia S. Pietro, 25 0522 440154

B.B Lab Occhiali sas di Bonilauri M.
Via Caggiati, 2 0522 454508

professionisti per il benessere

Top Vision sas

Via della Repubblica, 33 0522 360475

Frascardi snc

Via Lombardia 0522 506179

Lama Optical

Galleria C.c. i Petali 0522 514582

Ottica Red di Rossi Ambra

Via Broletto 0522 431739

Salmoiraghi & Viganò

Via Emilia a S. Pietro, 10 0522 451723

Meridiana Ottica Optometria Righetti srl

Via John Fitzgerald Kennedy, 27 ... 0522 930056

Ottica Cadoppi snc

Via Emilia San Pietro, 23/d 0522 431678

Luce srl

Piazzale Atleti Azzurri d'Italia, 1 ... 0522 514582

Nannini Italian quality srl

Via John Fitzgerald Kennedy, 10 ... 0522 304705

Ottica Leoni

Via Farini, 1/g 0522 439759

Sell and Buy srl

Via Fermi Enrico, 63 0522 520686

Frascardi snc

Via Lombardia, 7 0522 506179

CENTRI ACUSTICI

Centro acustico Italiano

Via Emilia All'Angelo, 7 0522 300133

Hearing srl apparecchi acustici

Via Aristotele, 27 0522 1691911

Ti Ascolto srl - gruppo

Viale Piave, 1 0522 453632

AudioNova Italia

Viale Risorgimento, 68 800 767 026

Poweraid Accessori e Tecnologie per l'Udito

Via Walter Manzotti, 13 0522 345156

Emilfon sas Maico

Viale Timavo, 87/D, 0522 453285

Centro Amplifon spa Reggio Emilia

Via Alberto Pansa, 47 e/f 0522 516557

Via XXV Aprile, 8a/b, Scandiano... 0522 856455

Via XX Settembre, 26 Montecchio .. 0522 863457

Via Conciapelli, 7/b Correggio 0522 693415

Piazza Martiri della Libertà, 4/a-b

Castelnovo né Monti 0522 610893

ORTOPEDIE - SANITARIE

Ortopedia Olivi srl

Via Giorgione, 1 0522 452363

Via Alberto Ferioli, 15 0522 330386

Via Martiri della Bettola 25 0522 325296

Largo Giambellino, 5 0522 308322

Lodosan srl sanitaria ortopedia

Viale Umberto I, 5 0522 454944

Ortopedia Barbieri srl OrthoShops

Via Ariosto, 26 0522 440042

Viale Umberto I, 59 0522 1719871 - 321737

Via Alfred Bernhard Nobel, 88 0522 278811

Centro Ortopedico Emiliano srl

Via Beniamino Gigli, 8 0522 273211

Ottobock soluzioni ortopediche

Via Beniamino Gigli, 8 0522 273222

Sanitaria Maddalena di Papaleo Rosj

Via Maiella, 24 0522 557615

Sanitaria Broletto di Montanari Orietta

Vicolo Broletto 1/l 340 7301215

FARMACIE/PARAFARMACIE REGGIO EMILIA

Farmacia Bendinelli Amilcare

Via Fratelli Rosselli, 11, 0522 283241

Farmacia Bismantova

Via Bismantova, 8 0522 280338

**Farmacia Caravita - dott. Pecchini snc**

Via Emilia All'Ospizio, 37 0522 555540

Farmacia De Rienzo dr. Lucia Eleonora

Via M. Samoggia, 39/1 0522 515038

Farmacia Folegotto dott.ssa Mara

Via Kennedy, 33/a. 0522 934722

Farmacia Forti

Viale Regina Elena, 12 0522 514313

Farmacia Graziosi snc di Graziosi Grazia e C.

Via Guglielmo Tirelli, 5 Sesso 0522 531732

Farmacia Ipercoop Baragalla

Via O. Tenni, 39 0522 361231

Farmacia Pieve Modolena

Via Fratelli Cervi, 87 0522 301730

Farmacia Preti - dott. Carlo Preti

Via Emilia est, 15g Rubiera 0522 626214

Farmacia Rizzo Benedetto

Via Martiri della Bettola, 73 0522 931252

Farmacia dott. Ronzoni

Via L. Tolstoj, 1 0522 321677

Farmacia Serri Centro comm. l'Ariosto

Via Rodolfo Morandi, 6. 0522 511867

Farmacia dott. Ubertino Zuccardi Merli

Corso Mazzini, 11 Correggio 0522 692436

F.A.B. Benessere Parafarmacia

Via Emilia All'Angelo, 15/b. 0522 305769

Parafarmacia ErbePOINT srl

Via Ferioli 16. 0522 551097



Farmacia PECCHINI Dott. FRANCESCO snc

“CARAVITA”

Via Emilia Ospizio 37
REGGIO EMILIA
Tel. 0522 555540
farmaciapecchini@libero.it

Dermocosmetica
Dietologo in sede
Test intolleranze
alimentari
Analisi del capello

www.farmaciapecchini.it

Orario continuato
da LUN A SAB 08.30 | 19.30



Che cos'è la SIGARETTA ELETTRONICA

La **sigaretta elettronica** è nata come aiuto per i fumatori che hanno deciso di smettere con le sigarette o di calarne drasticamente il numero quotidiano.

L'obiettivo della sigaretta elettronica è quello di "imitare" una sigaretta dando al fumatore delle sensazioni simili a quelle che ha con le sigarette tradizionali, ma senza pericoli per la sua salute e a prezzo più contenuto. Il fumo di sigaretta contiene oltre 4800 sostanze chimiche diverse, di cui ben 69 che causano il cancro. Dovrebbe bastare un dato come questo per convincere i più a smettere con questo brutto vizio, ma solo un fumatore sa quanto, a dispetto di statistiche e avvertenze, si diventi dipendenti della sigaretta in modo inesorabile.

Perché funziona?

Funziona perché riproduce le sensazioni che il fumatore cerca, vale a dire il colpo in gola, il gusto, il fumo, la nicotina (che può essere presente in quantità variabili da alta a nulla), ma senza combustione. La sigaretta elettronica quindi non brucia e non si consuma, non contiene catrame né tabacco. La sigaretta elettronica, o meglio il liquido che viene vaporizzato e che inalate, contiene glicole propilenico, glicerina vegetale, acqua, aromi e nicotina (facoltativa).

Glicole propilenico e glicerina vegetale sono sostanze utilizzate da tempo nell'industria cosmetica come base di creme e pomate e nell'industria farmaceutica per assunzione orale. Entrambe sono considerate sicure.



È inoltre molto importante dire cosa **non** contiene la sigaretta elettronica: **non** **apporta infatti né catrame né monossido di carbonio**, che sono le due sostanze più nocive prodotte dal fumo delle sigarette normali. Alcuni medici illustri (tra cui il dott. Umberto Veronesi) ritengono che la sigaretta elettronica sia sensibilmente meno dannosa di qualsiasi tabacco lavorato assunto tramite combustione.

VapeSmoke è un marchio consolidato negli anni nel settore della sigaretta elettronica, di grande tradizione e prestigio che offre una **vastissima gamma di liquidi di ricarica, sigari elettronici, pipe elettroniche e ovviamente sigarette elettroniche e accessori**.

Nasce da una grande passione e proprio per questo **VapeSmoke** riesce a fornire un servizio sempre qualche passo avanti rispetto alle normali proposte, offrendo oltre a una vastissima serie di prodotti anche una attenta consulenza su qualsiasi argomento del settore.

Se anche tu sei un cultore dello svapo e del fumare sano con gusto e stile, vieni a trovarci presso i nostri negozi, sapremo proporti una serie di prodotti di grande interesse.

VapeSmoke

REGGIO EMILIA

Via Gramsci 1/a - Tel +39 0522 517549
re@vapesmoker.it

MODENA

Dir. 70 - Via Pietro Giardini 466 - Tel +39 059 7108551
mo@vapesmoker.it

CARPI

Via Lama di Quartirolo 41 - Tel +39 059 9110357
carpi@vapesmoker.it

www.vapesmokeemiliaromagna.it





Farmacia Centrale

P.zza Prampolini, 3-3/A-3/B
Reggio Emilia 0522 541800

Farmacia Cadè

Via G. Bruno 104/A
Cadè 0522 943013

Farmacia del Parco

Via Pansa, 53
Reggio Emilia 0522 506014

Farmacia della Via Emilia

Via Emilia S. Pietro, 12/C
Reggio Emilia 0522 442303

Farmacia Quinta

Via Beethoven, 35/D
Massenzatico 0522 279005

Farmacia Porta Castello

Via L. Ariosto, 30
Reggio Emilia 0522 442271

Farmacia Cartesio

Via Fornaciari Chittoni, 13
Bagno 0522 343127

Farmacia della Gabella

Viale Monte S. Michele 1/G
Reggio Emilia 0522 431700

Farmacia della Ghiara

P.zza Gioberti, 2/2A
Reggio Emilia 0522 442304

Farmacia Ospizio

Via Emilia Ospizio, 118/F
Reggio Emilia 0522 334227

Farmacia Rivalta

Via S. Ambrogio, 1/I
Rivalta 0522 361029

Farmacia All' Angelo

Via Emilia all' Angelo, 18/B-C
Reggio Emilia 0522 930159

Farmacia S. Croce

Viale Regina Margherita 29/F
Reggio Emilia 0522 272458

Farmacia Codemondo

Via del Quaresimo 2/F
Codemondo 0522 371307

Farmacia Giardino

Viale Umberto I, 17
Reggio Emilia 0522 281390

Farmacia della Pappagnocca

Via Maiella, 63
Reggio Emilia 0522 334228

Farmacia dell' Orologio

Via Muzio Clementi, 40
Reggio Emilia 0522 381345

Farmacia Rosta Nuova

Via Manara, 18/A
Reggio Emilia 0522 442320

Farmacia Villa Cella

Via G.B. Vico, 21
Cella 0522 941249

Farmacia del Gattaglio

Viale Timavo, 35
Reggio Emilia 0522 442240

Farmacia Canalina

Via Gandhi, 3 F/G
Reggio Emilia 0522 324792

Farmacia Papa Giovanni XXIII

Via Papa Giovanni XXIII, 21/1
Reggio Emilia 0522 334158

Farmacia Gavasseto

Via Comparoni, 34
Gavasseto 0522 394000

Farmacia del Centenario

Via Franzini 2/A
Reggio Emilia 0522 292906

Farmacia Roncina

Via J.B. Tito 16/C
Reggio Emilia 0522 308661

Parafarmacia Via Gramsci

Via Gramsci 54/C
Reggio Emilia 0522 517561

Farmacia Rubiera

Via Rocco Chinnici 5/A
Rubiera 0522-260539



Riflesso Benessere

coccole di serenità

Il nostro centro estetico nasce con l'obiettivo di nutrire la consapevolezza del "come mi sento" oltre al "come mi vedo".

Il luogo ideale in cui prenderti cura di te, con trattamenti estetici dedicati e personalizzati.

Regalati un momento di puro relax,
scopri i nostri servizi...

I Trattamenti



Viso



Corpo



Depilazione



Manicure



Pedicure



Massaggi

Riflesso Benessere

Via Giovanni Battista Piranesi 1/H
42122, Reggio Emilia (RE).

Cell. +39 342 082 7447

Email: riflesso.benessere@gmail.com

Orari di apertura:

da Martedì a Venerdì dalle 10,00 alle 19,00
Sabato dalle 10,00 alle 16,00
Giorno di chiusura Lunedì

www.riflessobenessere.it

ALIMENTI DIETETICI E MACROBIOTICI

naturhouse fontana sara
via emilia santo stefano, 17/a - reggio emilia 0522/432489

APPARECCHI ACUSTICI

amplifon spa - reggio emilia
via pansa, 47 e/f - reggio emilia 0522/516557

amplifon spa - correggio
via conciapelli, 7/b - correggio 0522/693415

amplifon spa - scandiano
via XXV aprile, 8a/8b - scandiano 0522/856455

amplifon spa - montecchio emilia
via XX settembre, 26 - montecchio emilia 0522/863457

amplifon spa - castelnovo né monti
piazza martiri della libert , 4/ab - castelnovo n  monti 0522/610893

ARTICOLI PER FUMATORI

vapesmoke - net look sas di morini daniela e c.
via gramsci, 1/a - reggio emilia 0522/517549

ASSOCIAZIONI SPORTIVE

a.s.d. tricolore - piscina comunale
via maria melato - reggio emilia 0522/360421

BIOLOGHE - NUTRIZIONISTE

dott.ssa giannini sara - igea nutrizione
via pascal, 39 - reggio emilia 347/5575356

CASE DI RIPOSO

villa al poggio residence 3° et  srl
via g. de ruggiero, 1/2 - reggio emilia 0522/325800 - fax 0522/325888

CENTRI DIMAGRIMENTO

figurella reggio emilia - memi srls unipersonale
via maiella, 69 - reggio emilia 0522/337551

CENTRI ODONTOIATRICI

victoria centri odontoiatrici srl
via gramsci, 54/q - reggio emilia 0522/515324 - fax 0522/231406

DIETISTE

dott.ssa chiara marini dietista
via dimitrov, 140 - reggio emilia 346/6296272

ESTETICHE - CENTRI BENESSERE

new cocolat srl
via fratelli cervi, 54 - reggio emilia 0522/305406 - 320/0173382

riflesso benessere di capelli elisa
via giovanni b. piranesi, 1/g-h - reggio emilia 342/0827447



FARMACIE

caravita - farmacia pecchini dott. francesco snc

via emilia ospizio, 37 - reggio emilia 0522/555540

farmacia preti dr. carlo preti

via emilia est, 15/g - rubiera 0522/626214 - fax 0522/620520

FORNI - PASTICCERIE

antica bontà snc di marmioli monica e bassissi gianluca

via dei due gobbi, 2/ef - reggio emilia 0522/430780

GASTRONOMIA - ORTOFRUTTA

la natura ritrovata - fratelli ruggerini snc

via giorgione, 4/a - reggio emilia 0522/434250

GELATERIE

bio bio il gelato biologico - iaia italian food company srl

via guido panciroli, 2/d - reggio emilia 344/3476747

capolinea cremeria - shamballa snc

viale etto simonazzi, 14 - reggio emilia 0522/452722

OTTICI

istituto ottico snc di boselli e c.

via emilia s. stefano, 15/c - reggio emilia 0522/433652

PSICOLOGI

dott.ssa susanna paterlini - centro informamente

via brigata reggio, 32 - reggio emilia 347/6303645

RISTORANTI

interno 3 plant-based cucina - fkit snc di ilaria rovatti & c.

via blasmatorti, 1c - reggio emilia 328/2013333

STUDI DENTISTICI

dott. roberto guazzetti medico chirurgo

via augusto piccard, 18 - reggio emilia 0522/367664

SUPERMERCATI

conad - il colle snc di incerti telani paolo & c.

via 25 aprile, 1/b - albinea 0522/347426

SUPERMERCATI BIOLOGICI

naturasi - ares srl

via t. edison, 6/g - reggio emilia 0522/268138

TRATTAMENTI DI BENESSERE

mia studio di marioli danilo e ferrari elena

via del fante, 45 - reggio emilia 338/3235544 - 347/8934151

centri odontoiatrici **Victoria**

DIRETTORE SANITARIO: Dott. Gennaro Auricchio

**A REGGIO EMILIA, MODENA, SASSUOLO,
CASTELFRANCO EMILIA, VERONA ed ora anche a CARPI**



**VENTE A TROVARCI
PER UNA VISITA
E UN PREVENTIVO
NON IMPEGNATIVI!**



seguici su
facebook

victoria centro odontoiatrico reggio emilia

Via Gramsci 54/Q - Reggio Emilia
Tel. 0522 515.324 - Fax 0522 231406
info1@victoriacentriodontoiatrici.it
www.centrivictoria.it



Via Fratelli Cervi, 54 | REGGIO EMILIA
0522.305406 | 320.0173382 | newcocolat@gmail.com

www.cocolat.it

L'Oasi del tuo benessere



ESTETICA DI BASE
TRATTAMENTI VISO E CORPO
I.FIL
4 SHAPE
HYPOXI
LASER BE-DIODO
SHIATSU
MASSAGGI CORPO
CALLUS PEEL
LETTINO SOLARE
AL COLLAGENE
PRODOTTI BIO E ORGANICI
MICRO CHIRURGIA ESTETICA

Lunedì
13:00 - 20:00

Martedì e Giovedì
09:30 - 20:00

Mercoledì e Venerdì
09:00 - 20:00

Sabato
09:00 - 17:00

facebook

Cocolat.esteticaabbronzatura