

REGGIO EMILIA

GUIDASALUTE 2019

guidasalute
2019



medicina benessere prevenzione



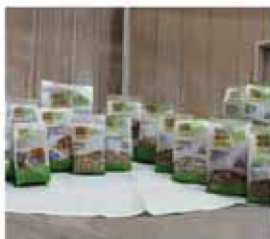
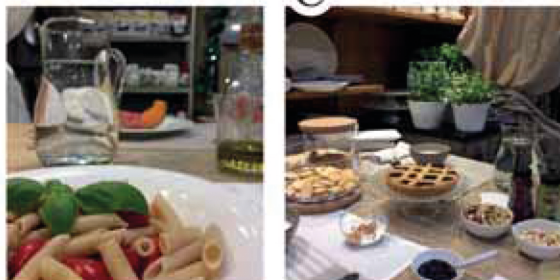


La qualità nei dettagli

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.



ALBINEA - Via XXV Aprile 1/B - tel. 0522.347426 - presso centro commerciale
MONTECAVOLO di QUATTRO CASTELLA - Via Togliatti, 21 - Tel. 0522.886374

Indice

amministrazione@instradare.com | www.instradare.com
tel. 0522 268259 | fax 0522 55622 | via einstein 11 | 42122 reggio emilia



Vita Sana e Benessere

- L'importanza dell'alimentazione2
- Meno-dieta più consapevolezza4
- La dieta Yo-Yo5
- Gola e benessere: la Pasta6
- Età e cibo: a ciascuno le sue regole10
- I vantaggi della consapevolezza14

Medicina e Psicologia

- L'otorinolaringoiatra: un medico con competenze sia mediche che chirurgiche ...16
- Il cecchino dell'emicrania18
- L'energia dei bambini: piccoli atleti instancabili20
- Con gli occhi di un bambino21
- Piccole manovre per la felicità27
- Dieta e psicologia30
- Disturbi del comportamento alimentare in bimbi e adolescenti32
- L'ambulatorio odontoiatrico senza dolore per adulti e bambini34

Alimentazione bio e salute

- Niente sprechi: il cibo del futuro è Biologico e sostenibile36

Amici a 4 zampe

- Non un semplice amico38

Professionisti per il benessere

- I Numeri della Sanità - Ausl RE40
- Prenotazione Visite ed Esami40
- Dipartimento cure primarie41
- Scelta del Medico di base e Pediatra41
- Servizio di continuità assistenziale41
- Ospedali e Strutture Sanitarie accredit.41
- Servizi Sociali42
- Centri Prelevi / Convenzionati42
- Prestazioni Reggio Emilia42
- Dipartimento di Salute Mentale43
- Centri riabilitazione e Serv. infermieristici ...43
- Ortopedie - Sanitarie - Parafarmacie45
- Farmacie Reggio Emilia45
- Farmacie Comunali46
- **Elenco Inserzionisti47**

Edizione 2019 Stampa: Grafiche Sagi - Bagnolo in Piano

GM

Derattizzazioni - Disinfestazioni - Disinfezioni

CONTRO GLI INFESTANTI AL SERVIZIO DELL'IGIENE PUBBLICA

Via Ottorino Davoli, 3 - Reggio Emilia
Tel. 0522.557303 - Fax 0522.1560985 - Cell. 338.5689920 - 349.4641808
info@gmdisinfestazioni.it - pec: gm-disinfestazioni@pec.it
www.gmdisinfestazioni.it - www.gmdisinfestazioni.com

L'importanza dell'alimentazione

Ormai non ci sono dubbi: l'alimentazione è un'arma di prevenzione straordinariamente potente e uno strumento fondamentale per affrontare al meglio gli impegni di tutti i giorni. Il cibo però può anche trasformarsi in un vero e proprio nemico capace di creare danni a volte irreparabili all'organismo: per gli adulti che vivono nei Paesi industrializzati - dei quali anche l'Italia fa parte - si parla infatti sempre più spesso di "malattie del benessere", ovvero tutte quelle patologie legate in larga misura alla sedentarietà e a un'alimentazione scorretta. Eppure le regole generali della sana nutrizione che un adulto dovrebbe seguire non sono molte (e non sono nemmeno molto difficili da mettere in pratica) e ce le dice il Codice Europeo contro il Cancro:

- Cercare di raggiungere e mantenere un peso salutare;
- Mangiare in abbondanza cereali integrali, legumi, verdura e frutta;
- Limitare i cibi ad alto contenuto calorico (cibi con alto contenuto di zuccheri, grassi e farine raffinate);
- Evitare le bevande zuccherate;
- Evitare la carne conservata, come i salumi;



AgriBioPanificio
Az. Agricola Ferraroni Lucia
 Via Fogliani, 22/A
 42124 Reggio Emilia
 Tel. 347 2903301

Orto Azienda Agricola
Ferraroni Lucia
 Via Papa Giovanni XXIII, 9
 Caselline di Albinea
 Tel. 346 4972798

- Limitare la carne rossa;
- Limitare i cibi ad alto contenuto di sale;
- Non è consigliabile bere alcolici ma se si vogliono consumare è necessario limitarne l'assunzione.



Mangiare è uno dei bisogni primari di tutti gli esseri viventi, ma per un uomo e una donna adulti il cibo rappresenta molto più che uno strumento per soddisfare un bisogno fisiologico dell'organismo e sono molte le implicazioni psicologiche che si nascondono dietro a ogni pasto. Innanzitutto il cibo è un momento sociale molto importante per gli esseri umani, che amano mangiare in compagnia a differenza di molti altri animali che invece



mangiano da soli per proteggere il loro cibo dai predatori.

A tavola si rafforzano i rapporti di amicizia, si festeggiano i lieti eventi, ci si dichiara al proprio innamorato e si concludono spesso affari.

A volte però il cibo diventa anche una valvola di sfogo e un appiglio al quale aggrapparsi per combattere lo stress o la depressione.

Succede allora che si mangi troppo o male, privilegiando alimenti grassi o dolci, spesso molto calorici, che soddisfano - anche dal punto di vista chimico - il bisogno di "riempire un vuoto"; o che altre volte invece si mangi in modo irregolare, ingerendo tutto quello che capita e cedendo anche a vere e proprie abbuffate (il cosiddetto binge eating), molto dannose a lungo andare per la salute e il mantenimento di un peso corretto.

Meglio allora, in caso di tristezza o stress eccessivo, provare a puntare l'attenzione su qualcosa di diverso dal cibo e, nel caso ci si accorga




DOTT.SSA CLAUDIA ROSATI
 BIOLOGA NUTRIZIONISTA
 Viale Umberto I, 54/A (RE)
 RICEVE SU APPUNTAMENTO
 3356629157

che il cibo è diventato un rifugio psicologico, chiedere consiglio a un medico o a uno psicologo.

Ecco alcuni consigli su come organizzare i pasti durante la giornata:

La colazione andrebbe variata: si può scegliere tra tè, bevande vegetali non zuccherate, yogurt bianco naturale, frutta fresca, spremute di frutta, caffè per chi lo gradisce e qualche volta è possibile bere anche latte vaccino o di capra. Al posto della solita brioche o della pasticceria industriale si può mangiare una fetta di pane integrale con marmellata senza zucchero, del muesli integrale con frutta secca ed essiccata dentro (molto meglio dei classici corn flakes), fiocchi di avena con uvetta sultanina.

Se si ha fame a metà mattina o metà pomeriggio si può mangiare della frutta secca non salata (da 5 a 10 noci, nocciole, mandorle) della frutta fresca di stagione o della verdura fresca tipo quella utilizzata per fare il pinzimonio.

A pranzo e a cena dovrebbero esserci sempre uno o più contorni di stagione, preferendo in un pasto cereali integrali (pasta, riso, farro, orzo eccetera), mentre nell'altro si possono abbinare alle verdure i legumi (più spesso), i pesci (meglio se azzurri), l'uovo, il formaggio, la carne bianca e, più raramente, la carne rossa. Ottimi anche i piatti unici come le zuppe di cereali integrali e legumi in inverno o le insalate di cereali, verdura e legumi in estate.

Il tutto contornato da movimento e da cose che ci piace fare...

articolo a cura della Dott.ssa Claudia Rosati



Cosa fare quindi?

Il termine "dieta" ha assunto un significato improprio, cioè quello di un regime dietetico da seguire per un periodo limitato di tempo e da interrompere una volta raggiunto il peso corporeo desiderato. È importante comprendere, invece, che il termine "dieta" significa "stile di vita", ovvero una modifica permanente e duratura delle abitudini sbagliate.

La vera dieta non è faticosa anzi, a volte, può essere piacevole.

La consapevolezza è l'arma vincente. Essere consapevoli di quali siano gli errori che state commettendo e che vi hanno portato all'aumento di peso vi aiuterà a cambiare. Essere consapevoli di quali sono le giuste scelte alimentari per voi vi aiuterà a scegliere. Essere consapevoli di qual è la vostra composizione corporea vi farà stare tranquilli quando salite sulla bilancia. Questa consapevolezza può darla solo un professionista che ha scelto la nutrizione come mestiere e che durante la visita individua errori commessi, problematiche, obiettivi da raggiungere e vi dà tutti gli strumenti personalizzati necessari per iniziare e continuare un percorso verso il mantenimento di un totale stato di benessere. I professionisti della nutrizione sono: il biologo nutrizionista, il medico



**MENODIETA
UN PERCORSO
DI BENESSERE**

Menodieta è il progetto che integra i fondamenti della scienza dell'alimentazione con quelli delle medicine non convenzionali, nell'idea di un percorso nutrizionale basato sul rapporto empatico con i pazienti che vada oltre le semplici imposizioni dietetiche.

Info:
**DOTT.SSA
BARBARA
MENOZZI**
Biologa Nutrizionista
Modena e
Reggio Emilia
Tel 348/4711864
info@menodieta.it
www.menodieta.it



Meno-dieta più consapevolezza

Quante volte avete iniziato una dieta per poi recuperare tutti i chili persi con tanto di interessi?

Quante volte vi siete buttati più o meno a capofitto in una restrizione più o meno spinta delle calorie che assumete per poi crollare inesorabilmente generando in voi la frustrazione di non riuscire a perdere peso?

Purtroppo il paradosso della restrizione alimentare è che alla lunga invece di dimagrire si ingrassa; questo accade perchè le diete troppo restrittive comportano degli effetti negativi sia a livello fisico (con perdita della massa magra e aumento della grassa) che a livello psicologico, ed è inevitabile che non si veda l'ora di terminare il periodo di dieta per ricominciare a mangiare come prima. Questo porterà ad una ripresa dei chili persi, generando dei sensi di colpa derivati dal fallimento dietetico.

Questo ciclo, ripetuto nel tempo, porta all'instaurarsi di pensieri fallimentari e stati d'animo che, spesso, sono essi stessi causa di ricerca di cibo. Si genera quindi un circolo vizioso dal quale diventa difficile uscire.



dietologo, il dietista. Queste figure sono le uniche che hanno le conoscenze scientifiche necessarie per aiutarvi in un percorso che non porti all'ennesimo fallimento.

Sappiate scegliere la persona che vi aiuta; non affidatevi al caso, alle promesse di cali veloci (che peraltro sono spesso dannosi se non gestiti adeguatamente), a chi vi attira in nome della salute e del guadagno. Ricordate che siamo quello che mangiamo e che parlare di nutrizione è parlare di salute. Andreste a farvi curare il cuore da un idraulico?...

articolo a cura della Dott.ssa Barbara Menozzi

La dieta YO-YO

Riacquistare peso in poco tempo, dopo averlo faticosamente perso, è lo spauracchio di chi decide di perdere peso, e diventa addirittura un alibi per chi non sente abbastanza forte la motivazione e l'impegno ad affrontare seriamente una dieta. Il cosiddetto "effetto yo-yo" riguarda circa l'85% di chi affronta una dieta.

Secondo alcuni studiosi, quando perdiamo peso il nostro organismo subisce quello che potremmo definire un disagio metabolico, cercando di ripristinare il peso registrato negli ultimi mesi. Si tratterebbe di un sistema temporaneo: una volta superato il disagio metabolico da dimagrimento, il corpo si abitua al nuovo peso e con gli stessi criteri si oppone all'eventuale nuovo ingrassamento. A fronte di questa teoria, resistendo alla nuova condizione per qualche mese, l'effetto yo-yo non compare e l'organismo si stabilizza sui nuovi valori; buona parte delle persone che non subiscono l'effetto yo-yo sono sportivi, sia perchè il movimento fisico contrasta la resistenza metabolica alla perdita di peso, sia perchè essi sono di solito dotati di disciplina mentale e forza di volontà, il che li aiuterebbe a resistere nei difficili primi mesi del nuovo assetto.

Un pericolo per il cuore delle donne

Un recente studio dagli scienziati della Columbia University di New York afferma che la dieta yo-yo potrebbe mettere a rischio la salute cardiaca delle donne.

Raggiungere un peso sano è generalmente raccomandato come un modo per mantenere il cuore in salute ma non riacquistare peso è difficile e le fluttuazioni di peso potrebbero rendere più difficile avere una salute cardiovascolare ottimale.

Gli autori dello studio hanno coinvolto 485

**Pescheria
Gastronomia**

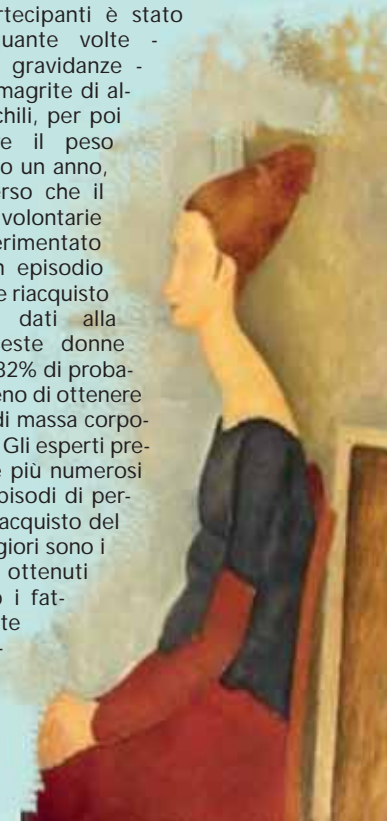
Liorini

dal martedì al sabato dalle 7.30 alle 13.00

**Via Fornaciari 13/A (angolo Via del Cristo)
Reggio Emilia Tel. 0522.455881**

donne sovrappeso di età media di 37 anni ed hanno incrociato i loro dati di perdita e riacquisto del peso con i fattori di salute cardiovascolare, come indice di massa corporea, colesterolo, pressione sanguigna, glicemia, fumo, attività fisica e dieta.

Alle partecipanti è stato chiesto quante volte - escluse le gravidanze - fossero dimagrite di almeno 10 chili, per poi riacquistare il peso perso entro un anno, ed è emerso che il 73% delle volontarie aveva sperimentato almeno un episodio di perdita e riacquisto di peso; dati alla mano, queste donne avevano l'82% di probabilità in meno di ottenere un indice di massa corporea ideale. Gli esperti precisano che più numerosi sono gli episodi di perdita e di riacquisto del peso, peggiori sono i punteggi ottenuti calcolando i fattori di salute cardiovascolare.





La pasta fresca, proprio in virtù delle sue proprietà nutrizionali, assicura all'organismo tantissimi benefici e presenta pochissime controindicazioni. Un adeguato consumo può proteggere ad esempio le cellule dai danni molecolari, grazie alle eccellenti fonti di selenio che attivano gli enzimi antiossidanti. Una porzione di pasta fresca fornisce all'incirca due terzi della dose giornaliera raccomandata. La pasta fresca aiuta inoltre a metabolizzare i carboidrati e regola la glicemia grazie al manganese: una porzione di pasta ne contiene 1,9 milligrammi, oltre il 100% della dose giornaliera per le donne e

l'83% per gli uomini. Aiuta inoltre a regolarizzare l'attività intestinale grazie al suo elevato contenuto di fibre e assicura sazietà, essendo un carboidrato complesso che richiede tempi più lunghi di digestione; assicura energia a lungo termine agli sportivi, grazie alla sua capacità di rilasciare lentamente il glucosio nel sangue. Infine, caratteristica di enorme importanza, aiuta lo stato d'animo poiché stimola la produzione di serotonina, l'ormone del buonumore.

Piccole note storiche

La diatriba è sempre aperta: chi ha inventato la pasta, gli italiani o i cinesi? L'ipotesi più probabile è che in entrambe le aree si sia sviluppato l'uso in modo parallelo e indipendente. Mentre in Cina la testimonianza più antica riguarda spaghetti di miglio di circa 4000 anni fa, nel bacino mediterraneo la pasta nasce a base di grano, e l'Antico Testamento cita già impasti di acqua e farina. Malgrado l'ipotesi che Marco Polo l'abbia importata alla fine del Duecento, testimonianze precedenti della sua esistenza ci arrivano dai greci che preparavano una sfoglia sottile da tagliare a strisce, apprezzata anche dai romani, chiamata laganon; inoltre, anche alcuni affreschi etruschi ci mostrano utensili per la preparazione della pasta. La prima ricetta delle lasagne alla bolognese, citata nel Libro della cucina di Bartolomeo Scappi (1570) risale al Rinascimento. La parabola crescente del consumo della pasta arrivò alla sua prima industrializzazione nel corso del Settecento: calati i costi di produzione, essa cominciò lentamente a diffondersi, e l'Italia vide la nascita di pastifici su tutto il suo territorio con massimo sviluppo negli anni Sessanta del XX secolo.



Gola e benessere: la Pasta

Affrontare seriamente una dieta o semplicemente modificare il proprio regime alimentare implica sempre delle rinunce, che saranno più o meno dure a seconda delle abitudini. Sebbene ognuno abbia le sue preferenze, un alimento che tendenzialmente si fa fatica ad abbandonare è la pasta, secca o ripiena che sia. Noi Italiani soffriamo particolarmente questa rinuncia. La pasta è il nostro piatto nazionale, il simbolo dell'Italia in tutto il mondo. Ogni anno ne mangiamo in media 28 kg a testa, essa è uno dei cardini della dieta mediterranea, e in quantità corrette è ammessa anche in regimi alimentari ridotti.

Ci sono alcune differenze tra la pasta fresca e quella tradizionale. Di base, a parità di peso, la pasta secca apporta più calorie, ma la pasta fresca all'uovo è più energetica.

La pasta fresca apporta 270 chilocalorie ogni cento grammi circa, contro le 350 di quella secca pesate a crudo, ma si tratta di un apparente vantaggio perché dopo la cottura i 100 grammi di pasta cruda diventano 215 per quella secca e soltanto 165 per la pasta fresca, molto meno soddisfacente in termini di volume.

Proprietà della pasta fresca

Sembra un paradosso, ma, consumata nelle giuste proporzioni, la pasta fresca è un alimento sano e può risultare perfetta anche per perdere peso all'interno di un regime alimentare equilibrato. Bisogna tenere in considerazione che il suo basso indice glicemico varia leggermente in base ai formati (è minore nei formati lunghi) e al grado di cottura: più la pasta è cotta più si alza l'indice glicemico.



Pasta Fresca

Per gli amanti della buona cucina il Panificio Mellì propone pasta fresca nelle numerose varietà tipiche della tradizione Emiliana.

Dal semplice miscuglio di farina, acqua e uova nasce la **pasta fresca**, una delle colonne portanti dell'alimentazione italiana. Cambia nome, forma e ripieno, ma la ritroviamo in tutte le tradizioni culinarie locali e proprio in Emilia trova la sua massima espressione.

Nel Panificio Mellì potrai scoprire le molteplici varietà di pasta fresca per i tuoi brodi come gli amatissimi **passatelli** perfetti nei periodi invernali, la **pasta reale semplice** e capace di stupire i tuoi ospiti e gli immancabili **cappelletti** per noi reggiani adatti in ogni occasione. Pensando alla tradizione non possiamo dimenticare la pasta fresca ripiena, nel nostro panificio troverai **cappelletti ripieni**, **tortelli verdi** o di **zucca** da condire con il tuo squisito sugo per soddisfare anche i palati più esigenti.

Dai tortelli al **cappelletti**, dai **quadratini alle tagliatelle**, dagli **gnocchi di patate** alla **pasta reale** il filo conduttore è l'amore degli italiani per il buon cibo, per la **qualità** e la **genuinità** dei prodotti locali e il piacere di dividerlo a tavola con amici e parenti.

www.dagentilia.com

www.panificiomelli.com



includono la pasta ripiena nel loro menù settimanale, denominandola "torta" per via delle verdure cotte, strizzate e "ritorte" prima di essere inserite dentro la sfoglia; inizialmente, non sembra che la pasta contenente il ripieno venisse necessariamente mangiata; sembra che lo scopo principale fosse piuttosto conservare e trasportare il ripieno.

Nel tempo, il ripieno di verdura si arricchì di carne e di pesce, ridotti in poltiglia nel mortaio e riccamente speziati; sul Liber de Coquina del XIII sec. appaiono tortelli, ravioli o tortellini, alimenti chiaramente derivati dalle prime "torte" ripiene.

Le varianti regionali della pasta ripiena sono molte e all'interno di una stessa regione lo stesso nome indica cose diverse, anche a distanza di pochi chilometri.

Ravioli, tortelli, anolini, tortellini, cappelletti, tortelli, cappellacci... la differenza, oltre che alla provincia di appartenenza, si riferisce al tipo di ripieno, allo spessore della pasta, alla dimensione, o al modo in cui la pasta è chiusa o "annodata".

Pasta ripiena: tradizione centenaria

Quello della pasta ripiena è un argomento talmente vasto che ci limiteremo a citare solo alcune brevi notizie.

La pasta ripiena è costituita da una sfoglia contenente un ricco ripieno a base di carne, pesce, verdura o formaggio. È tradizionalmente diffusa in tutta l'Italia centro-settentrionale, ma le specialità più note si sono sviluppate lungo tutta la pianura padana.

Nel corso del Medioevo questo speciale alimento si meritò un posto d'onore sulle tavole più ricche. Infatti, nel XII sec., gli eremiti di Camaldoli

I Tortellini, ricetta emiliana depositata addirittura con atto notarile il 7 dicembre 1974 dalla Confraternita del tortellino e la Delegazione di Bologna dell'Accademia Italiana della cucina, per tradizione vanno serviti con un ricco brodo. La leggenda dice che la loro forma derivi dal tentativo di replicare l'ombelico di Venere, colta in un momento di nudità.

Simile al tortellino, il Cappelletto si differenzia per il ripieno di magro. Un tempo veniva preparato dopo la quaresima ed era destinato alle tavole delle grandi occasioni. La sfoglia è più grossa di quella del tortellino e viene tagliata in quadrati o cerchi; aggiunto il ripieno, la pasta viene piegata prima in due a triangolo, poi congiungendo le estremità attorno ad un dito; una pratica tramandata di madre in figlia e da nonna a nipote come un tesoro inestimabile.

La preparazione dei cappelletti era ed è rimasto un momento di grande convivialità: uno scherzo tradizionale veniva fatto ai danni del più goloso dei commensali che non sapeva rinunciare alle porzioni più generose; le massaie gli preparavano "e' caplitaz", un cappelletto più grande ma farcito solamente con pepe! Il goloso malcapitato cadeva nella trappola con grande divertimento di tutti i commensali...

Le prime tracce di Tortelli e Tortellini risalgono al XII secolo, in area padano-longobarda, mentre

dei Cappellacci (di zucca, per definizione) troviamo le origini nei ricettari rinascimentali redatti presso la famiglia d'Este di Ferrara dai loro scacchi, cioè i servitori che avevano il compito di trinciare carni già cucinate prima di servirle a tavola. Il nome deriva da "caplaz" (cappello di paglia a tesa larga dei contadini) e la prima ricetta di cui si ha notizia risale al 1584 ed è di Giovanni Battista Rossetti, cuoco della corte di Alfonso II d'Este.



REGGIO EMILIA Viale Regina Margherita 29/G tel. 0522/272532

LA CILIEGIA

La **GELATERIA LA CILIEGIA** nasce dal desiderio di offrire un prodotto genuino, un vero gelato artigianale che ricordi la tradizione e la qualità di antiche ricette.

Ci proponiamo di offrire sempre ottimi prodotti, dai sorbetti di frutta fresca di stagione alle tradizionali creme realizzate con ingredienti di qualità fino ad arrivare alle chicche della casa, ovvero esperimenti nati dalla ricerca della bontà (come il gusto torta di riso, budino o panna cotta) senza aggiunte di alcun tipo di preparato.

"il nostro gelato è tutta un'altra cosa"

La nostra scelta è stata quella di non utilizzare surrogati ma di arrivare al palato delle persone con la verità, la qualità, l'amore e la freschezza.

BOTTEGA



GASTRONOMIA BIO

La Natura BIO in ogni ripieno



via roma 6/a | albinea (re)
info 0522 598353

info@rinnnabio.it
www.rinnnabio.it

Bottega da Rinnna Bio

Prodotti biologici realizzati a mano

La cucina emiliana è di casa presso la Bottega Gastronomia Bio Da Rinnna ad Albinea: tra cappelletti e tortelli di erbetta, tortelli di zucca e pasta fresca, ogni proposta è realizzata partendo da ricette tradizionali nel profondo rispetto delle antiche tecniche culinarie dell'Emilia Romagna.

I prodotti venduti presso la Bio Gastronomia, tutti rigorosamente realizzati a partire da ingredienti biologici, sono dotati di un gusto autentico capace di conquistare al primo assaggio qualsiasi palato, senza dimenticare le esigenze dei vegetariani o di chi preferisce le preparazioni con verdure.



AZIENDA AGRICOLA ZARANTONELLO
Pierluigi, Paolo e Matteo

REGGIO EMILIA Via Einstein
NOVELLARA Via Papà Cervi
CORREGGIO Via Forche Ardeatine

il Frutto del Benessere

info 335.6677220
mail: agricolazarantonello@gmail.com

anguria reggiana



Età e cibo: a ciascuno le sue regole

Bambini e ragazzi

Nutrire un organismo che cresce non è sempre facile: si da per scontato che purché i nostri figli mangino, va bene tutto. L'evidenza scientifica ci ha dimostrato che non è così, anche a fronte di studi antropologici che hanno provato che il regime alimentare di ciascun gruppo etnico ha contribuito a plasmarne e modificarne l'evoluzione.

Il corpo umano, nelle varie età dello sviluppo, ha richieste ed esigenze diverse: un bambino o un ragazzo in età scolare hanno esigenze di apporto nutritivo dettate dallo sviluppo e dalla crescita: cominciare dalla prima colazione e suddividere opportunamente i cibi da consumare durante la giornata è importante. Insegniamo ai nostri figli il consumo di frutta e ortaggi fin dalla tenera età, anche fuori pasto; si eviterà così di mangiare in modo disordinato e di eccedere in spuntini ricchi di troppi grassi o zuccheri.

Gli adolescenti, così bombardati dai social e dalle mode, sono i più fragili rispetto ai disordini alimentari, sebbene l'età media si sia parecchio abbassata.

Negli ultimi anni si è riscontrato un abbassamento dell'età di esordio dei DCA (Disturbi del Comportamento Alimentare), che iniziano a diffondersi in maniera consistente anche nella popolazione infantile. L'età di esordio più frequente per anoressia e bulimia è tra i 15 e i 25 anni, ma particolarmente preoccupante è l'abbassamento dell'età fino a interessare i bambini tra gli 11 e i 12 anni, soprattutto le femmine.

Adottare schemi alimentari partico-

larmente squilibrati e monotoni, solo perché "di moda", può portare a gravi carenze di proteine, vitamina B12, ferro e calcio, in particolare modo nelle ragazze. Escludere dalla dieta alimenti come carne e pesce (ottime fonti di ferro) e latte e derivati (ottime fonti di calcio) rende molto difficile la copertura necessaria e non trova alcuna giustificazione scientifica.

In gravidanza

La condizione fisica della donna in gravidanza è speciale per tanti motivi; attenendoci in particolare al cibo e al regime alimentare in genere, corre l'obbligo di ricordare alle future mamme che il consiglio della nonna "ora devi mangiare per due", così denigrato in questi tempi di ricerca della forma fisica perfetta, ha un fondo di verità: durante la gestazione aumenta infatti il fabbisogno di proteine, calcio, ferro, folati e acqua: per sopperire all'aumentato bisogno di questi

nutrienti bisogna dunque consumare abitualmente pesce, carni magre, latte e derivati, uova e un'ampia varietà di ortaggi e frutta. La corretta assunzione di folati, in particolare, ridurrà il rischio di alterazioni del tubo neurale (spina bifida) nel feto. Essi si trovano nei legumi, in particolare modo in fagioli, lenticchie e ceci, negli spinaci, nei broccoli, negli asparagi, nelle uova e nelle arachidi.

È sempre buona norma, in gravidanza, non consumare affatto cibi di origine animale crudi o poco cotti e non assumere bevande alcoliche.

Durante l'allattamento

Con l'arrivo del bambino e nell'auspicato caso che lo si allatti, le necessità nutritive della donna sono perfino superiori a quelle della gravidanza: un'alimentazione variata, ricca di acqua, vegetali freschi, pesce,

latte e derivati, contribuirà al benessere del corpo e sarà utile a produrre latte materno ricco, equilibrato e del tutto adatto alle esigenze del neonato.

A questo scopo, durante il periodo dell'allattamento, bisognerà evitare alimenti che possano conferire al latte odori o sapori sgraditi, o addirittura scatenare nel lattante manifestazioni di tipo allergico; non si deve fare uso di bevande alcoliche e limitare alimenti e bevande contenenti sostanze nervine, come caffè, tè, cacao, bevande a base di cola, ecc.

Donne in menopausa

Nel mondo occidentale l'aumento dell'età media ha fatto sì che la gran parte delle donne viva circa 1/3 della propria esistenza in menopausa, motivo per cui va prestata particolare attenzione alle abitudini alimentari e agli stili di vita di questa fase femminile.

Durante il ciclo mestruale, il brusco calo degli estrogeni porta un piccolo aumento di peso nelle donne in età fertile. La stessa cosa accade nelle donne in menopausa; gli estrogeni, in particolare modo, sono i regolatori dell'appetito e il loro calo fa aumentare la fame. Inoltre, diminuisce il dispendio totale di energia perché il metabolismo cala, la massa muscolare diminuisce e si accumula una maggiore quantità di grasso addominale, che è purtroppo causa di importanti patologie cardiovascolari e diabetiche.

Prendere qualche chilo in menopausa, quindi, è normale ma l'aumento complessivo non dovrebbe superare i cinque chili.

L'arrivo della menopausa porta con sé molti dubbi e paure: il senso della fine di un periodo della propria vita, che nella donna sembra essere sancito dalla fine della fertilità, crea un atteggiamento psicologico molto delicato, che alcune donne patiscono particolarmente. Diventa facile, quindi, commettere errori alimentari grossolani, come escludere interi gruppi di alimenti dalla propria dieta per paura di ingrassare e peggiorare il proprio stato fisico, che si percepisce già compromesso a causa della menopausa. Con la stessa superficialità si tende ad aumentare il consumo di al-

cuni alimenti, in particolare modo latticini, per paura di osteoporosi e altre patologie legate all'età. In realtà è meglio non esagerare con latte e formaggi, nonostante il loro cospicuo contenuto in calcio, ed in ogni caso è meglio consumare latte scremato e formaggi a minor contenuto in grassi e in sale.

Il consumo quotidiano di frutta e verdura fresca in abbondanza rimane sempre il miglior consiglio: molte patologie cardiovascolari legate all'età dipendono in buona misura dal consumo di alimenti complessi e ricchi di sale, grasso o zucchero; sovrappeso, obesità, sedentarietà, la stitichezza, il fumo e alcol rappresentano importanti fattori di rischio.



Perché fare ginnastica in menopausa fa bene

DAL BLOG Curves 29 maggio 2019

La menopausa non è una malattia ed è sbagliato trattarla come tale. Si tratta di una fase naturale in cui il ciclo della donna rallenta fino a ridursi e a sparire, attraverso una serie di cambiamenti che coinvolgono il corpo, la sfera emotiva e mentale.

Spesso la menopausa viene percepita come una sorta di "malattia", ma non lo è! È una fase inevitabile della vita che deve essere accolta con il giusto approccio e tanta serenità.

È vero, ogni donna vive la menopausa in modo diverso. Non per tutte i sintomi sono gli stessi e questa particolare fase della vita si può presentare con caratteristiche molto differenti: per alcune i sintomi possono essere lievi e passeggeri, per altre donne ancora le vampate di calore o gli sbalzi d'umore sono continui e frequenti.

Tuttavia, i cambiamenti che si verificano nel proprio corpo sono inevitabili per ciascuna e per questo è necessario introdurre nel proprio stile di vita delle buone abitudini. In particolare, un'attività fisica regolare e costante. Secondo gli esperti sono sufficienti 150 minuti di attività fisica o 75 minuti di attività fisica ad alta intensità alla settimana. E l'ideale è quello di praticare un mix di attività fisiche, come quello previsto dal nostro programma di allenamento!

Ecco quali sono i principali benefici dell'attività fisica in menopausa:

- mantiene il peso ideale
- migliora la pressione arteriosa

- aiuta a ridurre il colesterolo totale e ad aumentare quello buono (HDL), abbassando il rischio di malattie cardiovascolari
- rallenta l'invecchiamento di muscoli, ossa e articolazioni
- riduce lo stress e previene l'ansia
- combatte l'insonnia
- contrasta i principali disturbi legati alla menopausa, come mal di testa, irritabilità e vampate di calore

Affrontare i cambiamenti dovuti alla menopausa non è facile. I cambiamenti ormonali, infatti, sono in grado di influenzare l'umore e, se mal gestiti, il rischio più grande è quello di sentirsi affaticate, con poca energia o addirittura depresse. Ecco perché è di fondamentale importanza rimanere in forma e dedicarsi all'attività fisica.

Il nostro allenamento di 30 minuti può aiutarti a superare i momenti difficili legati a questa particolare fase della vita. Come? Grazie all'integrazione di:

- Attività aerobica di resistenza: consente di ridurre la massa grassa e a mantenere il proprio peso forma grazie al dispendio energetico. Inoltre, apporta effetti benefici significativi al sistema circolatorio, a quello respiratorio e anche al sistema immunitario. Di conseguenza, può aiutarti a combattere le vampate di calore e lo stress psichico tipico della menopausa.
- Esercizio di potenziamento muscolare: consente di aumentare la massa muscolare e la densità ossea. Questo tipo di allenamento contrasta l'avanzamento dell'osteoporosi, migliorare i movimenti e consumare più calorie attraverso l'aumento del metabolismo basale.

Sapevi che l'esercizio fisico in menopausa può aiutarti ad aumentare l'autostima? Un atteggiamento mentale positivo è essenziale per far fronte ai cambiamenti ed è per questo che noi di Curves abbiamo voluto creare una comunità di donne in grado di sostenersi e motivarsi a vicenda! E con le nostre coach sempre presenti nel circuito, sei sicura di allenarti sempre nel modo più efficace.

Stretching per la menopausa

Lo stretching è un'attività fisica che ha tantissimi benefici e che fa sempre bene, ma diventa ancora più importante durante la menopausa per alleviarne i sintomi:

- Aiuta a mantenere il proprio peso forma e garantisce una migliore circolazione sanguigna.

- Aumenta la flessibilità e l'elasticità di muscoli e tendini, migliora la capacità di movimento e previene le contratture muscolari. Praticare stretching in menopausa svolge un'azione positiva sulle articolazioni, rallentando la calcificazione del tessuto connettivo legato all'invecchiamento e al calo degli estrogeni. Con la conseguenza di ridurre il rischio di fratture, tipiche di questa fase della vita.

- Migliora l'umore! L'esercizio fisico in generale stimola la produzione di endorfine, migliorando non solo il benessere fisico ma anche quello mentale.

Ecco perché abbiamo inserito lo stretching come una delle cinque componenti del nostro programma di allenamento di 30 minuti!

Anziani

Le difficoltà legate alla vecchiaia possono essere in qualche modo limitate dalle buone abitudini alimentari: una dieta variata e appetibile aiuta la persona anziana a non cedere all'apatia e alla pigrizia alimentare, visto il fisiologico calo dell'appetito. È buona norma evitare il consumo troppo frequente di pasti freddi, piatti precucinati o riscaldati; frazionare i pasti in momenti diversi della giornata eviterà una digestione complicata di pasti troppo pesanti.

La scelta di alimenti che tengano conto delle condizioni dell'apparato masticatorio ha il doppio scopo di facilitare i processi digestivi, che nell'anziano sono meno efficienti, e di non creare un senso di difficoltà e frustrazione che può arrivare fino al rifiuto sistematico del cibo. Diventa quindi opportuno preparare le carni tritandole, grattugiare o schiacciare frutta matura, proporre minestre, purea, frullati e pane morbido.

Anche per le persone anziane la colazione è un pasto importante, che deve essere quanto più possibile ricco e naturale: frutta, yogurt, latte e pochi alimenti zuccherati o troppo salati. Quanto alle proteine invece resta invariata la raccomandazione di introdurre ogni giorno 1 grammo per ogni chilo di peso corporeo.

Mai dimenticare, come per tutte le età, che una pratica motoria costante anche se moderata è il toccasana per fare una corretta "manutenzione" del nostro corpo, che in fondo è una macchina e richiede, da parte nostra, un po' di tempo e cura.

BADANTI & COLF

Società Cooperativa Sociale
Via Roma, 34/c - REGGIO EMILIA



Offre Assistenza Domiciliare e Ospedaliera Giorno e Notte per anziani, ammalati e disabili con personale specializzato e infermieri

<ul style="list-style-type: none"> ✓ Igiene della persona ✓ Accompagnamento ✓ Monitoraggio Salute ✓ Controllo medicine ✓ Preparazione cibo 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Assistenza ai pasti ✓ Lavaggio, stiro e pulizie della casa ✓ Pulizia condomini e uffici ✓ Baby Sitter
---	--

Assistenza domiciliare 24 h su 26
CON PERSONALE IN REGOLA ASSUNTO DALLA NOSTRA AZIENDA

Tel. 0522.420851
cell. 375.6216045 - 389.0420510
badantiefcolfscs@gmail.com

consulenza e gestione amministrativa,
contrattualistica badanti e colf selezionate a persona

Curves

L'allenamento completo di 30 minuti PENSATO PER LE DONNE

www.curves.eu/it

- ✓ Curves è un allenamento collaudato che combina allenamento di forza, cardio e stretching
- ✓ Con Curves alleni ogni principale gruppo muscolare e bruci fino a 500 calorie in soli 30 minuti!
- ✓ Un'istruttrice Curves è sempre presente per guidarti e motivarti in ogni allenamento
- ✓ Curves è una comunità di donne che lavorano sodo insieme e si sostengono a vicenda
- ✓ Curves aiuta le donne di tutte le forme, taglie e livelli di fitness

REGGIO EMILIA

VIA G. MAMELI, 15/H 0522.1401993 - 392.8751959
VIA PLAUTO, 1/19 (Pieve Modolena) 0522.087172 - 324.8665588







Vita sana e benessere

dott.ssa Morelli Valentina

Psicologa Psicoterapeuta

psicologa.morelli@libero.it

346.9631782

RICEVE PRESSO
LOFT YOGA NOVELLARA

I vantaggi della Consapevolezza

Il benessere economico di cui godiamo nel mondo occidentale dall'ultimo dopoguerra ha portato con sé anche uno stile di vita spesso frenetico e sterile. Siamo continuamente attratti in modo ipnotico da stimoli fuori da noi stessi e siamo portati a credere che essi corrispondano a nostri bisogni profondi.

Oggi manca in modo evidente lo spazio fisico e temporale per attuare un sano ascolto di sé, per imparare a conoscere noi stessi e stabilire relazioni armoniche con il mondo intorno a noi e con le altre persone.

La coscienza umana sta nel contempo evolvendo però verso una sintesi positiva degli aspetti che la riguardano: il corpo, la mente, le emozioni e lo spirito non sono più considerati tra

loro nettamente distinti ma aspetti di una sola unità che si pone in continua relazione con le altre. Tale affermazione è ormai scientificamente dimostrata ed è basilare tenerla in considerazione quando rileviamo la necessità di migliorare aspetti della nostra vita.

La consapevolezza, sperimentata attraverso le azioni quotidiane, di poter portare benessere nella nostra vita attraverso la cura del tutto è la base della nostra salute psico-fisica.

Imparare ad affrontare con umiltà e pazienza le proprie difficoltà per sviluppare ascolto di sé, conoscenza ed empatia verso sé stessi ci permette di vivere serenamente intuendo che ciò che ci serve è fare esperienza ed è il buon intento delle nostre azioni ad avere valore.

Quando ci affidiamo ad un eccesso di farmaci per evitare di sentire un dolore fisico o emotivo o a beveroni magici per vederci più belli allo specchio stiamo trascurando le nostre risorse personali di essere umano e stiamo delegando ad altri la realizzazione del nostro benessere. Occorre peraltro distinguere tra i modelli la cui imitazione ci fa conseguire un effettivo miglioramento del nostro stato di benessere e quelli che nascondono, a volte nemmeno poi tanto, cattive strade.

Un buon lavoro di conoscenza di noi stessi può essere portato avanti attraverso numerosi approcci secondo i bisogni di ognuno e le proprie inclinazioni.

L'ansia, il panico, le fobie, i disturbi alimentari, la depressione, la tensione emotiva e fisica, i problemi del sonno, la bassa stima di sé stessi, i dolori fisici, la difficoltà di relazione, di ascolto e di attenzione, le intolleranze e le allergie, le malattie croniche degenerative, il sovrappeso, le dipendenze affettive a da sostanze sono alcune delle difficoltà con cui ci misuriamo nelle nostre vite.

Esse possono essere conosciute attraverso un buon percorso di psicoterapia e anche attraverso l'ascolto interiore che la meditazione e lo yoga ci consentono di sviluppare.

Attraverso le posizioni (Asana) dello yoga ascoltiamo il nostro corpo e il nostro respiro, adottiamo figure armoniose che consentono al nostro corpo di lavorare fisicamente in modo proficuo ma anche all'energia vitale di rafforzarsi e riequilibrarsi, l'attenzione si concentra e impariamo a mettere a fuoco, a usare il nostro equilibrio innato, a sviluppare la pazienza, la stabilità e la flessibilità... non solo fisica!

Un buon lavoro nutrizionale ci permette di riportare in equilibrio il nostro intestino (il nostro secondo cervello) che svolge un ruolo fondamentale nelle malattie autoimmuni, nelle allergie, nel garantire chiarezza mentale e attenzione, nel preservarci da infezioni ricorrenti e disturbi del peso.

Acquisire maggiore consapevolezza in campo nutrizionale attraverso una corretta educazione agli acquisti ed al consumo ci permette di evitare le trappole alimentari oggi così comuni e ci apre la porta verso una nutrizione salutare e genuina che aumenta la nostra vitalità.

Ogni piccolo passo che facciamo verso la consapevolezza di noi stessi e della nostra vita ci porta a un maggiore benessere, a intraprendere piccoli o grandi cambiamenti, a maturare i mezzi che ci occorrono per sentirci a nostro agio e sentire dentro di noi la contentezza... il benessere è contagioso!



articolo a cura delle operatrici del Centro Dott.sse Valentina Morelli, Elisa Semeghini Giorgia Giglioli

Elisa Semeghini

Biologa Nutrizionista Riflessologia Plantare Meditazione

Tel: +39 349-7855879, Email: info@elisasemeghini.it

Sito web: www.elisasemeghini.it

RICEVE PRESSO LOFT YOGA NOVELLARA (RE)

NELLA SPLENDIDA LOCATION DI UN **LOFT** NEL CENTRO DI NOVELLARA PUOI TROVARE IL TUO **SPAZIO DI PACE E BENESSERE.**

- VINYASA YOGA (dinamico)
- VINYASA KRAMA (strong body)
- HATHA YOGA • YIN YOGA
- MODULO PRINCIPIANTI ASSOLUTI YOGA
- PILATES MATWORK
- YOGA BAMBINI & RAGAZZI
- YOGA IN GRAVIDANZA
- YOGA TERZA ETÀ
- LEZIONI PERSONALIZZATE
- THAI MASSAGE
- NUTRIZIONISTA e RIFLESSOLOGIA
- PSICOTERAPIA
- MEDITAZIONE

LOFT YOGA www.loftyoga.it | info@loftyoga.it

@LOFT_YOGA
LOFTYOGANDMORE



Dott. Carlo Govoni
Medico Chirurgo
Specialista in Otorinolaringoiatria
MASTER SECONDO LIVELLO IN VESTIBOLOGIA

studio medico cell. 335 804 0811
 Via R. Ruggeri 9 govonicarlo@gmail.com
 Reggio Emilia www.carlogovoni.it

**L'otorinolaringoiatra:
 un medico con competenze
 sia mediche che chirurgiche**

L'otorinolaringoiatria è una branca della medicina che si occupa di problemi clinici e di malattie molto diverse tra loro, nella definizione classica è la scienza che comprende le malattie dell'orecchio del naso e della gola. In realtà l'otorinolaringoiatra spazia dalla chirurgia alla neurologia, infatti alcuni specialisti si definiscono otoneurologi. Questo perché lo specialista in otorinolaringoiatria si occupa di tutti gli organi di senso con esclusione dell'organo della vista.

L'organo più complesso è l'orecchio; questo ha una doppia funzione e viene anche chiamato l'organo dell'equilibrio e dell'udito. Attraverso semplici otoscopi a batteria o per mezzo di appositi microscopi (fig. 1) il medico è in grado di avere una buona visione ingrandita dell'orecchio.

Che cosa sia la capacità uditiva e quanto questa sia importante per la nostra vita lo sappiamo tutti.

L'otorino con i suoi strumenti è in grado di fare un esame audiometrico ed altri esami integrativi. È lo specialista che conduce l'analisi più approfondita delle cause che portano a qualsiasi forma di perdita uditiva e di conseguenza è in grado di proporre le

terapie più adeguate.

L'orecchio è fondamentale per l'equilibrio. L'esame chiave per studiare l'organo dell'equilibrio (detto anche vestibolo) è l'esame vestibolare. Questo consiste in una serie di prove che, mediante la stimolazione dei recettori vestibolari, ci permettono di indagare sulla capacità di orientarsi e di mantenere la posizione eretta.

Molto più complesso è il concetto di funzione vestibolare; questo deve essere inteso in modo molto ampio perché al mantenimento dell'equilibrio concorrono tre sistemi: l'apparato vestibolare, il sistema propriocettivo e l'apparato visivo.

Le manifestazioni patologiche di questo complesso sistema sono le vertigini, l'instabilità e problemi di coordinamento dei movimenti, tutti sintomi clinici di competenza dell'otorinolaringoiatra. Il sistema vestibolare riceve informazioni sensoriali da più organi per produrre risposte motorie adeguate a mantenere la visione distinta, la postura e l'equilibrio, a fronte degli effetti indotti dai movimenti della testa nello spazio. Una risposta riflessa è il riflesso vestibolo-oculomotorio (Vestibular Ocular Reflex, VOR); questo consente di mantenere la visione distinta durante i movimenti della testa ed è indispensabile per poter vedere bene durante la deambulazione e la corsa.

È noto che il sistema vestibolare si integra con

SEMPLIFICAZIONE DEL SISTEMA DELL'EQUILIBRIO

IL SISTEMA VISIVO
 è controllato direttamente dal cervello: il sistema oculomotorio mantiene stabile la fissazione sugli oggetti in relazione alla stazionarietà del capo

IL SISTEMA VESTIBOLARE
 riporta al cervello i movimenti del capo ed è responsabile del VOR, meccanismo che mantiene a fuoco gli oggetti durante i movimenti rapidi dello sguardo

IL SISTEMA PROPRIOCETTIVO
 riferisce al cervello la posizione del corpo nello spazio



Fig. 1
Microscopio per otoscopia

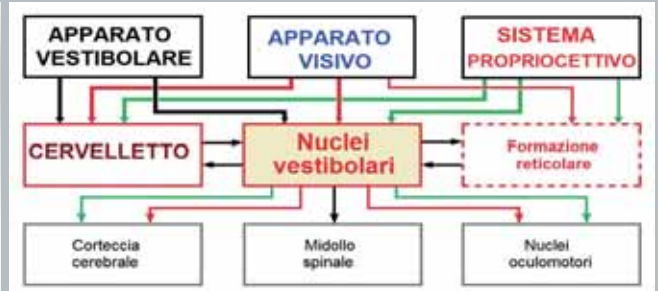


Fig. 2 - Il sistema di orientamento spaziale

quello visivo e propriocettivo, quindi in tempi recenti hanno assunto molta importanza le valutazioni del Riflesso Vestibolo-Collico (VCR) e del Riflesso Vestibolo Spinale (VSR). L'integrazione del sistema vestibolare coi sistemi visivo e propriocettivo è definito sistema di orientamento spaziale (fig. 2).

È noto che disturbi nel mantenimento della posizione eretta sono problemi che minano la nostra salute e sono anche di incerta interpretazione per chi ha il compito di curare. Già da questi due aspetti si capisce come l'otorinolaringoiatria e la neurologia si fondono in un'unica disciplina che chiamiamo otoneurologia.

Appartiene all'otorinolaringoiatria anche lo studio del naso e del cavo orale. Una buona respirazione nasale è fondamentale per avere una ottima respirazione polmonare.

Il naso svolge importanti azioni di filtrazione, umidificazione e purificazione dell'aria. È sempre svolta dal naso la funzione di riconoscere le sostanze odorose. L'otorinolaringoiatra studia anche le vie nervose olfattive.

Le prove che più frequentemente esegue lo specialista otorino sono le indagini endoscopiche nasali, le rinfibroscopie e le olfattometrie.

L'otorinolaringoiatra è anche chiamato chirurgo cervico-facciale, in quanto si occupa pure della laringe e del collo. La laringe è l'organo della fonazione, contiene le corde vocali. È proprio attraverso la modulazione dei suoni prodotti dalle corde vocali che l'uomo è in grado di esprimersi attraverso numerosi fonemi. Può formare parole e quindi si esprime attraverso il linguaggio.

Lo studio del collo avviene soprattutto dall'interno, e con appositi strumenti a fibre ottiche (fig. 3) si eseguono indagini endoscopiche. Lo specialista è in grado di vedere la morfologia della laringe e ne apprezza il movimento quando vengono pronunciate alcune vocali.

Nella chirurgia cervico-facciale sono anche comprese le ghiandole salivari. Si tratta di organi poco conosciuti che possono andare incontro ad aumenti di volume. Le ipertrofie di queste ghiandole si possono curare con terapie mediche e nei casi più gravi si ricorre alla chirurgia. Lo studio delle ghiandole salivari si unisce allo studio del nervo facciale (VII° nervo cranico), un nervo particolarmente importante che innerva tutti i muscoli della faccia.

Come scritto nel titolo, il distretto testa-collo è un distretto importantissimo, contiene tutti gli organi della comunicazione e l'uomo è un interazionista. Il medico specialista che ha un ruolo fondamentale in quelli che sono il nostro sistema di orientamento spaziale e il sistema della comunicazione umana è l'otorinolaringoiatra.

articolo a cura del
Dott. Carlo Govoni



Fig. 3
Fibrolaringoscopia flessibile a fibre ottiche



Il ceccchino dell'emicrania



Quando si parla di emicrania molti di noi si sentono chiamati in causa: si tratta infatti di una delle patologie in assoluto più diffuse e, nella sua forma cronica, tra le più invalidanti. In Italia 6 milioni di persone ne soffrono, nel mondo circa una su sette.

L'Organizzazione Mondiale della Sanità ha inserito l'emicrania al terzo posto tra le malattie causa di disabilità nel corso della vita.

Del resto, come ormai è evidente, la qualità della vita di chi soffre di diversi attacchi di emicrania nel corso del mese è decisamente compromessa: lavorare, fare sport, intrattenere rapporti interpersonali distesi, in presenza di attacchi di emicrania, diventa problematico quando non addirittura impossibile. La cronicizzazione della

malattia sopravviene quando si hanno regolarmente più di 4 attacchi al mese: in Italia si stimano circa 2.800.000 soggetti per i quali possono verificarsi anche 15 o 20.

Alla luce di queste cifre si capisce quanto sia importante per la ricerca scientifica raggiungere risultati che abbattano radicalmente l'uso di quei farmaci che tendono ad alleviare i sintomi ma che

provocano alla lunga effetti collaterali molto seri, oltre ad assuefazione in molti pazienti, vanificando l'assunzione del farmaco stesso.

Partendo dall'assunto che l'emicrania sia da considerare una malattia con alla base una disfunzione di sistemi e circuiti neurotrasmettoriali, la ricerca ha individuato in questi ultimi il campo in cui agire ed approfondire la sperimentazione. Dopo anni di ricerche, lo studio di sostanze chiamate "anticorpi monoclonali" ha dimostrato la tesi e aperto interessanti prospettive e speranze per i pazienti.

Il principio attivo di questi farmaci agisce sostanzialmente come un ceccchino sulla proteina che viene liberata dalla terminazione trigeminale, che fa dilatare i vasi meningei innescando l'attacco doloroso. Si tratta del CGRP, un neuropeptide che si trova nel sistema nervoso centrale e periferico. I livelli circolanti di CGRP sono elevati in pazienti con emicrania, e l'efficacia delle terapie di emicrania è associata all'abbassamento dei livelli di CGRP.

Bloccando il recettore per detta proteina, si ottengono 2 effetti che cambiano radicalmente la vita dei pazienti cronici: si evita l'infiammazione e si blocca la trasmissione centrale del dolore.

Il grosso vantaggio degli anticorpi monoclonali è che essi sono ben tollerati dall'organismo, non essendo stato registrato alcun effetto collaterale durante le sperimentazioni, nemmeno paragonando i dati forniti da pazienti che avevano assunto il principio attivo a quelli che avevano assunto solo un placebo.

La nuova molecola è stata sviluppata per il trattamento specifico dell'emicrania e agisce

sui meccanismi che sono alla base dello sviluppo di essa, diversamente dai farmaci finora utilizzati. Si trattava per lo più di farmaci sviluppati per altre patologie ma utili anche nel trattamento dell'emicrania. Le criticità di questi farmaci (assuefazione, effetti collaterali) potranno essere risolte grazie alla molecola che blocca il recettore che svolge un ruolo cruciale nella mediazione del dolore emicranico. Si tratta di un enorme passo avanti, in considerazione del fatto che circa un terzo degli emicranici interrompe la cura con i farmaci tradizionali proprio a causa degli effetti collaterali.

Lo studio sugli anticorpi monoclonali ha generato risultati confortanti: nel 65% dei pazienti, dopo un anno, il numero di episodi si riduce di almeno la metà; il 42% riferisce di averli ridotti del 75% e il 26% sembra essersi liberata degli attacchi in modo totale.

La nuova terapia è già disponibile presso il Centro Cefalee della Fondazione Mondino Istituto Neurologico Nazionale IRCCS di Pavia, che ha seguito con interesse e attenzione il percorso di approvazione e immissione in commercio dell'Erenumab, anticorpo monoclonale interamente umano che prende il nome dal principio attivo sul quale si basa. Erenumab inibisce il recettore CGRP bloccando la successiva attivazione a valle delle vie di segnalazione intracellulare, cioè il dolore.

Ogni 4 settimane i soggetti selezionati per il trattamento vengono sottoposti alla terapia: si tratta di una semplice iniezione sottocutanea mediante un dispositivo di auto-iniezione, che viene ripetuta per 3 cicli iniziali. In seguito il neurologo valuterà se ripetere o modificare la terapia.



FARMACIA FOLEGOTTO DOTT.SSA MARA

via J. F. Kennedy, 31/G - tel. 0522 934722
c/o C.C. Meridiana

I nostri prodotti:

- prodotti omeopatici
- fitoterapici
- cosmetici per pelle e capelli
- articoli sanitari
- integratori UNIFARCO

I nostri servizi:

- prenotazioni cup
- misurazione pressione arteriosa
- autoanalisi per glicemia, trigliceridemia e colesterolemia
- foratura lobi
- noleggio elettromedicali
- noleggio tiralatte

**LA FARMACIA RISPETTA GLI ORARI DI APERTURA
DEL CENTRO COMMERCIALE MERIDIANA**

L'energia dei bambini: piccoli atleti instancabili

Gli studi sulla fisiologia dei bambini ci dicono che essi, rispetto agli adulti, hanno limitate capacità cardiovascolari e generalmente tendono ad adottare schemi motori meno efficienti. Ad esempio, per percorrere a piedi una certa distanza, sia bambini che correndo, compiono un numero maggiore di movimenti di quello necessario ad un adulto. A fronte di tale caratteristica, ci si aspetterebbe che in molti tipi di attività si stanchino prima degli adulti, ma chiunque sia che in realtà i bambini sono apparentemente instancabili.

Il motivo non risiede solo nella loro energia mentale, nella curiosità e nella voglia di giocare, ma ha solide basi fisiologiche che sono state provate da ricerche condotte congiuntamente nell'Università francese Clermont - Auvergne ed Edith Cowan University di Perth, Australia.

I ricercatori, appartenenti a team di Medicina dello Sport e Biomeccanica, hanno preso in considerazione l'evidente efficienza muscolare di bambini e ragazzi studiandone le caratteristiche e le presta-

zioni attraverso due valutazioni: lo studio del metabolismo durante l'attività fisica e le capacità di recupero. I risultati sono andati oltre le aspettative: infatti, l'efficienza muscolare dei bambini e dei ragazzi in età prepuberale è risultata paragonabile o addirittura superiore a quella di atleti molto allenati.

I giovanissimi possiedono una muscolatura altamente plastica che si riprende molto in fretta... Il motivo? una produzione aerobica dell'energia più efficiente! Essi infatti usano maggiormente il metabolismo aerobico, cioè la capacità del muscolo sotto sforzo di utilizzare l'ossigeno del sangue.

Durante lo sforzo fisico, se è necessaria più energia di quella prodotta grazie all'ossigeno presente nel sangue, il corpo produce lattato (o acido lattico), prodotto di scarto del metabolismo.

Il lattato risulta tossico accumulandosi nei muscoli e produce affaticamento e crampi. La capacità di rimuoverlo rapidamente dal sangue è la carta vincente dei giovanissimi, che abbattono i tempi di recupero dello sforzo. A questo va aggiunta anche la velocità di recupero della frequenza cardiaca, addirittura maggiore rispetto a quella di atleti molto allenati.

Gli autori dello studio avevano ipotizzato che i profili energetici dei bambini potessero avvicinarsi a quelli degli atleti di discipline basate sulla resistenza, e per provare le loro teorie hanno coinvolto nello studio tre gruppi di persone: bambini tra gli 8 e i 12 anni, adulti non allenati e giovani atleti di triathlon, chiedendo a tutti di svolgere alcune prove ciclistiche.

In tutte le prove, le prestazioni dei bambini sono risultate migliori di quelle degli adulti non

allenati, e il recupero della frequenza cardiaca eguaglia quella degli atleti di triathlon.

Lo scopo della ricerca, oltre che spingere la vivacità dei bambini, era quello di capire quali cambiamenti fisiologici possano contribuire al rischio di malattie durante la crescita.

La prestanza aerobica, almeno a livello muscolare, diminuisce significativamente nel momento in cui i bambini si affacciano all'età adulta, che è la stessa in cui può manifestarsi il diabete ed altre malattie connesse all'inattività fisica.

Inoltre, da un punto di vista squisitamente sportivo, gli studi appena citati hanno evidenziato che a questa età la resistenza muscolare è già molto buona, quindi per sviluppare il potenziale atletico è molto più utile concentrarsi sul miglioramento della tecnica, della qualità dei movimenti o della velocità.

Infine, una piccola nota: impedire ai bambini di

esercitare il loro potenziale fisico determina un notevole stress emotivo e fisiologico: è bene piuttosto incanalare tale potenziale, facendo in modo che si sfoghino, si divertano ed abbiano di conseguenza atteggiamenti meno oppositivi o apertamente ribelli rispetto al normale controllo da parte degli adulti.

Con gli occhi di un bambino...

Alla nascita, le dimensioni dell'occhio del neonato sono pari a circa 3/4 di quelle di un adulto; la sua vista è molto diversa da quella di un adulto e persino da quella di un bambino.

Il neonato non è ancora in grado di distinguere i colori, ma solo le tonalità del grigio. La vista è annebbiata, con bassa acuità visiva, ed è in grado di mettere a fuoco un oggetto alla distanza di 20 cm, quella che intercorre tra il viso del piccolo e la mamma che lo sta allattando. Inoltre, non è ancora molto sensibile alla luce.



FARMACIA PRETI

FARMACISTI DAL 1930

RUBIERA • VIA EMILIA EST, 15/G

TEL. 0522.626214 - FAX 0522.620520

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

chiusura sabato pomeriggio

COSTANZA DI GRANDEZZA



Una persona che si allontana proietta sulla retina un'immagine sempre più piccola, ma noi la percepiamo di grandezza costante; il nostro sistema visivo sa che gli oggetti non cambiano realmente dimensione o forma, e continua a vederli per come li conosce.

COSTANZA DI FORMA



Quando una porta viene aperta, la sua immagine retinica cambia più volte; ciononostante il sistema visivo compensa questi cambiamenti, e noi percepiamo la porta come invariata.

COSTANZA DI COLORE



I quadrati A e B hanno la stessa tonalità di grigio: il nostro cervello non percepisce il colore e la luminosità reali di ciascun quadrato, ma le determina confrontandoli con i quadrati che li circondano.

Queste capacità cominceranno a svilupparsi dopo alcune settimane, e per i due anni successivi. Gli occhi del bambino impareranno a lavorare insieme, cercando il coordinamento e permettendogli di sviluppare la percezione della profondità e migliorare il rapporto tra mani, occhi e corpo; in questa fase, si potrebbe verificare che gli occhi perdano l'allineamento, condizione che non deve preoccupare a meno che non tenda ad essere costante.

A sei mesi, raggiunta la piena acuità visiva, il piccolo può eseguire il primo esame della vista: l'oculista potrà eseguire test non verbali per rilevare se soffre di qualche disturbo visivo.

Fino a due anni di età, il bambino perfezionerà la capacità di seguire un oggetto con gli occhi e a migliorare la percezione della profondità e il coordinamento, mentre nei successivi primi anni scolastici rafforzerà il sistema di percezione visiva per riconoscere le forme, i colori, le lettere e i numeri, aspetto fondamentale per imparare a leggere.

Il Sistema Visivo: vista e percezione

Nel processo della visione occhi, mente e sistema nervoso sono strettamente associati in un tutto unico; quando noi usiamo la vista, la nostra mente entra in rapporto con gli eventi del mondo esterno per mezzo degli occhi e del sistema nervoso.

Il buon funzionamento del sistema visivo è il prodotto di una sensazione precisa e di una percezione corretta. L'arricchimento delle competenze percettive, che si basano a loro volta sulla memoria di situazioni analoghe già verificatesi, migliora la visione stessa, cosa facilmente dimostrabile nel quotidiano. Infatti, se sono un esperto marinaio, guardando il

mare scorgerò cose del tutto inesistenti per la gente di terra; lo scienziato vedrà nel microscopio oggetti che per un occhio inesperto sono solo macchie più o meno colorate.

La costanza percettiva

La cosiddetta legge della costanza ci permette di addebitare le variazioni della forma di un oggetto al diverso punto di vista da cui di volta in volta lo osserviamo.

La legge della costanza riguarda le principali caratteristiche visive degli oggetti osservati, quindi la forma, la grandezza, il colore.

- Costanza di grandezza: quando un oggetto viene allontanato, il cervello lo vede ancora nelle sue dimensioni reali, anche se l'immagine retinica è cambiata.

- Costanza di forma: a seconda dell'angolo di visuale la forma degli oggetti nella retina cambia notevolmente ma noi riconosciamo comunque l'oggetto percepito.

- Costanza del colore: anche la costanza del colore dimostra come la conoscenza degli oggetti che vediamo e dei quali conosciamo il colore influisca sulla percezione visiva: un foglio bianco illuminato da una luce azzurra ci appare comunque bianco perché il cervello tiene conto che l'ambiente è illuminato da una luce azzurra.

Questo ed altri esperimenti dimostrano ancora una volta che l'occhio non si limita a vedere il colore, ma è il cervello che lo crea attingendo alla conoscenza, facendolo somigliare il più possibile a quello che nella nostra mente dovrebbe essere.

istituto ottico BOSELLI



L'Istituto Ottico Boselli, con più trent'anni di esperienza, continua a offrire la massima qualità ai suoi clienti.

Una storia fatta di passione, impegno, sacrificio ma anche di tanto successo.

Si dice che il successo non venga mai per caso e la storia dell'Istituto Ottico Boselli ne è la dimostrazione. La sua notorietà è basata su valori accuratamente scelti dal fondatore e su cui ha costruito una solida realtà.

Passione. Il costante impegno e l'amore per il proprio lavoro ha da sempre contraddistinto l'Istituto Ottico Boselli. Sin dalle origini, Umberto Boselli ha svolto il suo lavoro con impegno e passione, cercando di soddisfare al meglio ogni singolo cliente. Ancora oggi i suoi figli e sua moglie, attuali gestori, svolgono il proprio lavoro con passione facendone un'arte.



Qualità è il sostantivo che identifica tutti i prodotti e il servizio offerto dall'Istituto Ottico Boselli. Ogni prodotto viene accuratamente realizzato, assemblato o riparato all'interno del centro, garantendo il miglior risultato. Ogni cliente è seguito passo dopo passo nella scelta del giusto occhiale o lente.

Preparazione. A vostra disposizione avrete uno staff qualificato e disponibile in grado di consigliarvi la migliore soluzione per la salute dei vostri occhi.

Innovazione. La voglia di eccellere porta lo staff Boselli a ricercare continuamente nuove tecnologie in grado di migliorare la salute dei clienti. Grazie a questa continua ricerca, il centro Boselli è riuscito ad espandersi per offrirvi ulteriori servizi come ad esempio: un laboratorio optometrico e un reparto contattologico dotati delle più innovative strumentazioni. L'innovazione è anche alla base delle molteplici proposte di tendenza e stile. Indossare un occhiale è fondamentale per la salute dei vostri occhi, ma è importante che vi faccia sentire a vostro agio e vi rappresenti.

Non potrete più fare a meno del supporto dell'Istituto Ottico Boselli. I suoi valori diventeranno anche i vostri!

REGGIO EMILIA | Via Emilia Santo Stefano 15/C

www.istitutootticoboselli.it

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



I neonati vedono cose che gli adulti non vedono più

Consentendoci di riconoscere un oggetto e percepirlo identico pur se collocato in ambienti e in condizioni di illuminazione molto diverse, la costanza percettiva è stata molto efficace dal punto di vista

evolitivo, in quanto ha permesso un migliore adattamento all'ambiente circostante.

Cosa sarebbe successo all'uomo primitivo se non avesse riconosciuto i propri figli o ritrovato il proprio ambiente di vita ad ogni cambiamento della luce?

La nostra evoluzione si è compiuta correttamente anche grazie ai sistemi percettivi, resistenti ai fastidiosi cambiamenti della realtà fisica.

A riprova di quest'affermazione, la scienza ha dimostrato che non siamo nati forniti di costanza percettiva; nella primissima fase della nostra vita vediamo tutte le differenze tra gli oggetti e solo dopo il quinto mese impariamo a ignorarne alcune per riconoscere lo stesso oggetto come immutabile, sebbene posto in molti scenari diversi. Quando si sviluppa la costanza percettiva, perdiamo la capacità di rilevare molteplici contraddizioni o differenze che sono invece evidenti agli occhi ancora incerti dei bambini appena nati.

Farmacia



San Maurizio

via A. Ferioli 11/52
Centro Comm. Quinzio
tel./fax **0522.391881**
farmabar@legalmail.it

- **FIDELITY CARD**
(super premi)
- **MISURAZIONE DELLA PRESSIONE**
Gratuita, con strumento che rileva aritmia
- **PROFILO LIPIDICO**
colesterolo totale, HDL, LDL, trigliceridi
- **EMOGLOBINA GLICATA, GLICEMIA**
- **SERVIZIO CUP E STAMPA REFERTI**
- **PODOLOGO**
- **CONSULENZA NUTRIZIONALE**
- **MOC**
- **VENOSCREEN**
funzionalità venosa
- **ECG** elettrocardiogramma
- **HOLTER PRESSORIO**
- **HOLTER CARDIACO**

- **TEST DIAGNOSTICI**
Intolleranze alimentari
helicobacter pylori
vitamina d
cellachia
droghe d'abuso
- **CONTROLLO DELL'UDITO**




ORARIO CONTINUATO lun-sab 8.30-19.30



ottica style e l'occhialaio

IL MASSIMO DELLA QUALITÀ AL MIGLIOR PREZZO

- Centro specialista Varilux eyecode lenti progressive personalizzate e lenti Zeiss
- Misurazione della vista gratuita con check-up completo cornea, cristallino, pressione oculare
- Montature delle migliori marche: Rayban, Persol, Oakley, Dolce e Gabbana, Armani, Tiffany, Versace e tante altre
- Lenti a contatto progressive, contattologia avanzata

TECNOLOGIA E PROFESSIONALITÀ
AL SERVIZIO DELLA TUA VISTA.



ottica style

VIA BISMANTOVA 5/A - REGGIO EMILIA Tel. e Fax 0522 323195



l'occhialaio

VIA R. CHINNICI 5 - RUBIERA c/o nuovo C.C. Conad Tel. e Fax 0522 260658




www.otticastyle.it

e-mail: otticastyle@gmail.com



Un gruppo di scienziati della Chuo University in Giappone, ha studiato in che modo 42 bambini, di età compresa tra 3 e 8 mesi, abbiano osservato copie di immagini di oggetti reali tridimensionali; per superare l'incapacità di esprimersi da parte di bimbi così piccoli, il team ha misurato per quanto tempo i bambini restavano a guardare ciascuna immagine.

Precedenti ricerche avevano evidenziato che i bambini fissano per tempi più lunghi gli oggetti nuovi rispetto a quelli con cui hanno familiarità. Gli scienziati hanno così stabilito, in base a quanto tempo un bambino trascorrevva su un'immagine, se pensava che l'immagine fosse simile o diversa rispetto alla foto precedente.

Per i ricercatori, il bambino che guardava per

meno tempo la seconda immagine rispetto alla precedente, pensava di aver appena visto la stessa immagine, perdendo quindi interesse e distogliendo subito lo sguardo. Al contrario, guardando la seconda immagine per un tempo equivalente a quello speso per la prima, giudicava entrambe le immagini ugualmente nuove ed interessanti.

I dati hanno rivelato che, prima di sviluppare la costanza percettiva, i bambini hanno una sorprendente abilità di discriminare le differenze tra immagini con variazioni di illuminazione che non sono salienti e percepibili per gli adulti.

Inoltre è stato appurato che dai 7/8 mesi in poi i piccoli sviluppano la capacità di distinguere le superfici lucide da quelle opache, percependole come molto diverse tra loro nonostante la maggior parte delle loro proprietà fisiche rimangano invariate.

Crescendo, la discriminazione delle superfici non è l'unico dominio percettivo in cui si abbandona la realtà per l'illusione. Durante il primo anno di vita, i bambini subiscono la perdita di una miriade di poteri discriminatori: tra questi, la capacità di riconoscere le differenze nei volti delle scimmie, difficilmente rilevabili per gli umani adulti, e la capacità di distinguere i suoni del parlato in lingue diverse. Le differenze oggettive diventano similitudini soggettive.

La perdita di sensibilità nei confronti della variabilità e vastità delle informazioni è servita a sintonizzare la nostra percezione con l'ambiente, permettendoci di navigare in modo efficiente e con vantaggio evolutivo, pur segnando per sempre la distanza percettiva tra noi e gran parte della realtà.

CENTRO OTTICO
LE QUERCE

Specializzati in occhiali da vista progressivi • Occhiali da vista per bambini
Applicazione lenti a contatto • Occhiali da sole delle migliori marche

IN OCCASIONE DELL'INIZIO DELLE SCUOLE VIENI A SCOPRIRE
IL PROGRAMMA JUNIOR RISERVATO A TUTTI I BAMBINI

Via M. Clementi 20/b Reggio Emilia - Tel& Fax 0522.703343 - www.otticolequerce.it - otticolequerce@libero.it
Centro Commerciale CONAD Le Querce

PROGRAMMA JUNIOR
Felicita' con lenti

Parafarmacia San Maurizio
dei Dott. Chiriatti R.L., Lusetti A. e Zanetti B.

- **PARAFARMACIA**
- **SERVIZIO CUP**
- **MISURAZIONE PRESSIONE gratuita**
- **FARMACI VETERINARI**
- **SANITARIA**
vendita e noleggio ausili sanitari
- **ERBORISTERIA**
presenza quotidiana di esperta erborista (fiori di bach, australian bush flower, naturopatia)
- **CONSULENZA con ERBORISTA su appuntamento**
naturopatia, kinesiologia, Iridologia, fitoterapia
- **INVERNESS**
foratura delle orecchie

via G. Amendola 63/A REGGIO EMILIA tel./fax **0522.749884**

Piccole manovre per la felicità

“Se tu vieni, per esempio, tutti i pomeriggi alle quattro, dalle tre io comincerò ad essere felice. Col passare dell'ora aumenterà la mia felicità. Quando saranno le quattro, incomincerò ad agitarmi e ad inquietarmi; scoprirò il prezzo della felicità! Ma se tu vieni non si sa quando, io non saprò mai a che ora prepararmi il cuore... Ci vogliono i riti. Anche questa è una cosa da tempo dimenticata”.

La volpe parla al piccolo principe nel libro di Antoine de Saint-Exupery: il gioiello contenuto in questa frase splende in mezzo a qualsiasi riflessione sul modo di guadagnarci, ogni giorno, la nostra piccola dose di felicità. Piccoli gesti, rituali semplici e preziosi, che ci preservano dal caos e dall'indeterminatezza.

A fronte di periodi di profondo disagio, spesso compiamo grandi sforzi per modificare quella che sembra una routine (e una vita) insostenibile: cambiamo lavoro, partner o casa, cerchiamo nei grandi cambiamenti la chiave, la svolta che ci libererà definitivamente dal senso di costante

svuotamento in cui le situazioni quotidiane sembrano scaraventarci. Certo, è importante impegnarsi seriamente; tuttavia i grandi impegni non sempre sono ripagati con altrettante dosi di serenità.

Al contrario, esistono piccoli gesti fatti con grande presenza che aiutano a coltivare ed espandere momenti di soddisfazione e felicità: i riti promossi dalla nostra amica volpe.

I riti nutrono il contatto con se stessi e il senso di partecipazione al presente, trasformando circostanze complesse in occasioni di spontaneo benessere. Si tratta di individuare azioni, pensieri, alimenti, tecniche di yoga lampo, respirazione e altre semplici strategie per migliorare il proprio stato mentale, fisico ed emotivo.

Trovare il tempo e la voglia per cercare questi piccoli trucchi di felicità istantanea non è sempre facile: siamo guerrieri cittadini troppo stanchi per ricercare piccoli stratagemmi di beatitudine metropolitana.

Coltivare l'apertura mentale

Anche nelle giornate più impegnative e stressanti bisogna coltivare vitalità e apertura mentale: non è



semplice, spesso le nostre abitudini sociali e culturali pongono dei freni ai nostri buoni propositi, e ci rendono timidi o scettici. Ad esempio, avete mai sentito parlare del mudra? È lo yoga racchiuso nelle mani. Le mudra sono posizioni e intrecci di falangi e polpastrelli che stimolano i punti riflessi per calmare o attivare il sistema nervoso, quello endocrino, gli organi interni e il nostro stato mentale ed emotivo. Provate per un paio di minuti al giorno: a noi occidentali tale pratica può sembrare una farsa o un gioco, ma in Asia praticano le mudra da 5000 anni contro allergia, ansia, asma. Sono facili, e il risultato sul respiro e sullo stato d'animo è sorprendente.

Il pilota automatico

I gesti ripetuti sono un'arma a doppio taglio: offrono una spiccata sensazione di sicurezza, ma anche la tentazione di inserire il "pilota automatico" e procedere nella nostra giornata, dimenticandoci di esistere.

Gli psicoterapeuti ci invitano a trasformare le azioni quotidiane in un piccolo rituale lucido e consapevole, in cui anche svegliarsi la mattina diventi un momento propositivo e ci ponga la domanda: cosa accadrà oggi, cosa imparerò?

È necessario coltivare apertura e aspettativa, porsi degli obiettivi semplici. Oggi farò quella telefonata che rimando da tempo, contatterò la persona che mi manca ma che ho perso di vista.

Oggi cercherò di guardarmi intorno come se fosse la prima volta, come se dovessi capire il senso delle cose o notare i cambiamenti delle persone.

Spesso il "pilota automatico" si mette con le persone che abbiamo più vicine, compagni, mogli, figli: ci si dimentica di ascoltare le sensazioni che ci trasmettono, di notarne i cambiamenti fisici, l'andatura, lo stile di abbigliamento, i tratti del volto, le loro espressioni... Non si pretende ovviamente di mantenere alto il grado di attenzione per tutto il giorno, ma darsi dei momenti ben definiti, dei "tratti di strada consapevoli" durante la giornata è una strategia incredibile per ritrovarsi sbalzati davvero in spazi nuovi e stimolanti. La felici-

tà spesso è un particolare, l'attimo in cui ci si accorge del conforto che ci dà l'odore della nostra casa tornandovi dopo una giornata difficile, o quando ci accorgiamo che la persona che amiamo è cambiata molto, ma che ci piace lo stesso, o che il nostro amico del cuore è lì da un numero incredibile di anni, o che nostro figlio è diventato un adulto al quale parliamo alla pari.

Coltivare la totale presenza interiore prepara il terreno a un discreto potenziale di felicità e ci fa assaporare fino in fondo persone e luoghi; è una strategia che abbatte parzialmente il senso di abitudine, che non ha niente di male in sé, ma che ci porta uno stordimento che contribuisce a volte ad innescare il pilota automatico.

E se non si tratta di felicità, poco male: ci accontenteremo del buonumore, e il buonumore è contagioso: migliora la salute e le relazioni con amati, amici, colleghi e conoscenti.

Il segreto della felicità

Cercato per secoli dagli uomini di tutte le epoche, il segreto della felicità, è stato finalmente scoperto anche dalla scienza, che suggerisce alcuni piccoli gesti che possiamo portare a termine quotidianamente, migliorando mentalità e atteggiamento positivo.

È stato dimostrato che esprimere gratitudine, riconoscendo il valore di qualcosa accaduto durante la giornata, migliora l'umore, aumenta lo stato di energia e abbatte lo stress e lo stato d'ansia. Il segreto sarebbe mettere per iscritto ogni sera l'aspetto positivo individuato, eseguendo questo rituale con costanza e con la seria intenzione di riuscirci: basta scrivere qualcosa di semplice, anche semplicemente "oggi sono stato bene".

La scienza ha sottolineato che sono le piccole esperienze di tutti i giorni ciò che veramente ci rende felici, in comparazione con i grandi eventi della vita.

Il secondo segreto è circondarsi di persone positive, poiché è un atteggiamento altamente contagioso. Se siete giù, contattate quel vostro amico sempre positivo: il cervello ha neuroni a specchio che imitano letteralmente ciò che l'altro esprime, quindi è estremamente salutare essere in sintonia con persone felici.

L'ultimo segreto della felicità starebbe nello spendere denaro per gli altri piuttosto che per se stessi, specialmente per "esperienze" invece che per "cose", e condividerle con altre persone. Il ricordo di un avvenimento rimane impresso come emozione positiva, e se rievocato insieme ad altre persone amplifica il proprio effetto rigenerante.

Niente parsimonia, con le emozioni!

Quando condividiamo un pensiero d'affetto o un'emozione, spesso è meglio una parola in più che una in meno.

Manifestare un pensiero d'affetto è un gesto generoso verso noi stessi prima ancora che verso il destinatario della nostra attenzione. Esprimere quello che si prova amplifica il valore di chi abbiamo davanti e, allo stesso tempo, sottolinea l'importanza delle nostre emozioni, e quindi di noi come persona. Vale per l'amicizia, per l'amore, per la stima o per la semplice simpatia; viviamo in un sistema di relazioni, è giusto sottolinearne il valore e la nobiltà.

È capitato a tutti: una conversazione sentita al bar ci ha fatto pensare ad un amico lontano, o ci



ha strappato un sorriso... che sia nostalgia o allegria, contattate quella persona, scrivetegli un messaggio, condividete il ricordo: esprimere l'emozione apre le braccia, accoglie ed arricchisce. Starete meglio voi, e magari illuminerete la pessima giornata del vostro amico!

Il rituale, dunque, è molto semplice: esercitatevi a non essere avidi nelle vostre dimostrazioni d'affetto. Praticare la gentilezza permette di riconoscere l'altro, ci arricchisce e aumenta la soddisfazione nella vita.

A questo proposito citiamo lo scrittore G. Saunders, che nel discorso tenuto l'11 maggio 2013 davanti ai laureandi della Syracuse University, rievocando i momenti di gentilezza non praticati nel suo passato, si è rivolto agli studenti incitandoli a praticarla negli attimi in cui appare necessaria per tenere in buone condizioni la mente e far spazio all'amore, al senso dell'umorismo, alla solidarietà.

"In seconda media nella nostra classe arrivò una ragazzina nuova. (...) Ellen era piccola, timida. Indossava occhiali blu dalla montatura a occhi di gatto, del tipo che all'epoca portavano soltanto le signore anziane. Quando era nervosa, in pratica quasi sempre, aveva l'abitudine di mettersi una ciocca di capelli in bocca e di masticarla.

Insomma, arrivò nella nostra scuola e nel nostro quartiere, e per lo più fu del tutto ignorata, in qualche caso presa in giro ("Sono sapiriti i tuoi capelli?" e altre battute del genere). Mi rendevo conto che questo la feriva. Ricordo ancora come appariva dopo una villania di questo tipo: teneva gli occhi bassi, se ne

stava un po' ripiegata, come se avesse ricevuto un calcio nello stomaco, come se essendole appena stato ricordato il posto che occupava cercasse, per quanto possibile, di scomparire. Dopo un po' scivolava via, con la ciocca di capelli ancora in bocca. A casa, dopo la scuola, immaginavo che sua mamma le chiedesse cose del tipo: "Come è andata oggi, tesoro?". E lei rispondeva: "Oh, bene". E sua madre forse le chiedeva anche: "Hai stretto amicizie?", e lei rispondeva: "Sicuro, molte".

Talvolta la vedevo bighellonare tutta sola nel giardino anteriore di casa sua, come se fosse timorosa di uscirne. E poi... Poi traslocarono. Ecco tutto. Nessuna tragedia. Nes-

suna grande presa in giro finale. Un giorno era lì, il giorno dopo era sparita. Fine della storia."

"Ed eccovi dunque un consiglio veloce, per congedarmi al termine di questo discorso: dato che secondo la mia opinione la vostra vita sarà un viaggio che vi porterà ad essere più gentili e più amorevoli, sbrigatevi. Fate presto. Iniziate subito. In ciascuno di noi c'è un equivoco di fondo, un vero malessere in verità. Si tratta dell'egoismo. Ma la cura esiste. Siate quindi gentili e proattivi e addirittura in un certo senso i pazienti di voi stessi - cercate le medicine più efficaci contro l'egoismo, cercatele con tutte le vostre energie, per tutto il resto della vostra vita".



"Fate tutte le altre cose, quelle ambiziose - viaggiare, diventare ricchi, acquistare fama, essere innovativi, essere leader, innamorarsi, fare fortuna e perderla (...) ma qualsiasi cosa farete, nella misura del possibile eccedete in gentilezza. Fate ciò che vi può indirizzare verso le risposte a quelle grandi domande, cercando di tenervi alla larga dalle cose che possono sminuirvi e rendervi ba-

nali. Quella luminosa parte di voi che esiste al di là della vostra personalità - la vostra anima, se credete - è tanto luminosa e brillante quanto nessun'altra. Luminosa come quella di Shakespeare, luminosa come quella di Gandhi, luminosa come quella di Madre Teresa. Sbarazzatevi di tutto ciò che vi può tenere lontani da quella luminosità nascosta. Credete nella sua esistenza, cercate di cono-

*scerla meglio, coltivate, condivide-
tene incessantemente i frutti.
E un giorno, tra 80 anni, quando voi ne avrete 100 e io 134, quando saremo tutti così gentili e premurosi da risultare quasi insopportabili, scrivete due righe. Fatemi sapere come è stata la vostra vita. Spero tanto che mi scriviate: è stata meravigliosa"*

G. Saunders
11/05/2013 - Syracuse University

Dieta e psicologia

L'organizzazione Mondiale della Sanità dichiara che i casi di sovrappeso ed obesità sono in tale aumento da poterla definire addirittura un'epidemia.

Il peso in eccesso, spesso causato da un'alimentazione scorretta e da uno stile di vita sedentario, rappresenta un rischio importante per la salute poiché è legato a moltissime patologie e rappresenta uno dei più importanti fattori di rischio per malattie croniche come ad esempio ipertensione, diabete di tipo 2, ipercolesterolemia; per questo diventa sempre più importante e fondamentale prendersi cura del proprio corpo attraverso l'adozione di uno stile di vita sano che comprenda un'alimentazione equilibrata e un buon programma di attività fisica.

Per molti questo si traduce nella necessità di intraprendere una dieta, che, oltre alle motivazioni legate alla salute (assolutamente prioritarie e fondamentali) può portare con se altre motivazioni, altrettanto legittime, riguardanti temi più intimi e

personali legati al desiderio di essere più in forma e soddisfatti della propria immagine corporea.

Tuttavia, capita spesso che, a fronte delle migliori intenzioni, non si riesca a seguire la dieta o, peggio ancora, che una volta raggiunto il proprio obiettivo non si riesca a mantenerlo, riprendendo così tutti i chili persi, e a volte anche di più.

Perché succede questo? Perché è così difficile dimagrire?

Questo accade spesso perché, nell'intraprendere una dieta, si trascurano completamente gli aspetti psicologici e motivazionali che invece si rivelano fondamentali per una buona riuscita, in quanto ci permettono di comprendere a fondo qual'è il rapporto che abbiamo con il cibo e cos'è che ci crea difficoltà nel raggiungere il nostro obiettivo.

Il ruolo dello psicologo, come figura di supporto alla dieta e alla gestione del peso, è proprio quello di accompagnare la persona in un percorso che gli permetta di diventare agente attivo del proprio cambiamento. In questo percorso la persona viene sostenuta e incoraggiata nella conoscenza dei meccanismi che influenzano la propria alimentazione, nell'ascolto del proprio corpo, relativamente ai segnali di fame e sazietà nonché nell'utilizzo di tecniche e strategie che gli permettano di far sì che le nuove abitudini non siano più vissute come un doloroso sacrificio a cui è necessario sottoporsi temporaneamente ma diventino, in modo naturale, un nuovo sano stile di vita.

articolo a cura della Dott.ssa Mila Ferrari

La motivazione anevrotica

Uno dei più importanti fattori che possono essere di grande aiuto per soggetti che hanno difficoltà a seguire particolari regimi alimentari è la cosiddetta forza di volontà anevrotica, cioè la capacità della psiche di porsi degli obiettivi senza che ci sia un premio gratificante.

Sebbene avere una forte motivazione sia indispensabile per affrontare una dieta e riuscire nell'intento di perdere peso, paradossalmente essa



può rivelarsi un boomerang per alcune personalità più fragili; queste persone abbandonano i comportamenti alimentari virtuosi acquisiti non appena viene meno la componente "nevrotica" della motivazione stessa.

Facciamo un esempio concreto: se decido di sconfiggere il mio sovrappeso spinto da motivi di salute vorrà dire, al contrario, che se non temo problemi di salute non farò nulla per dimagrire.

Ecco quindi che quella che è una forte motivazione è talmente asservita alla paura o alla nevrosi o al desiderio di sentirsi più belli o sportivi, che non appena cambiano le condizioni oggettive o le esigenze

sociali, crolla anche la capacità di mantenersi a dieta con lo stesso impegno; trovare un partner che ci accetta con un pò di pancetta, ad esempio, ci gratifica e fa venir immediatamente meno la scelta di seguire un modello alimentare salutista!

La prova costume, spauracchio di ogni estate, è il classico esempio: si dimagrisce per la forte motivazione e si abbandona ogni sforzo alla fine della stagione; il peso del soggetto segue i cali di motivazione.

La soluzione giusta sarebbe quella di sviluppare la propria volontà anevrotica e di rendere massimo l'autocontrollo della propria psiche, nella consapevolezza che i segnali che arrivano dal corpo, come lo stimolo della fame, passano attraverso l'autocontrollo. Spesso avere fame o non averne affatto dipende dalla facilità con cui ci si abbandona alla golosità o all'abitudine; ad esempio, a chiunque è capitato di non mangiare per un'intera giornata se si è molto impegnati a fare altro. Risulta evidente, quindi, quanto spesso il "bisogno" reale del corpo sia diverso da quello che la nostra psiche decreta in quel momento; anche su questi aspetti diventa dunque necessario lavorare con impegno per ottenere risultati concreti.

Dott.ssa Mila Ferrari
Psicologa
specializzata in
psicologia alimentare
cell. 340 760 6217
e-mail: mila.ferrari@libero.it
si riceve su appuntamento



Dott.ssa Monica Bartoli
Psicologa Clinica
Ordine degli Psicologi
dell'Emilia Romagna n. 8349
Si riceve su
appuntamento
a Novellara (RE)
Tel. 342 7251500
monicabartoli.psicologo@gmail.com



Disturbi del Comportamento

Alimentare in bimbi ed adolescenti

I Disturbi del Comportamento Alimentare (DCA) rappresentano una delle patologie più allarmanti dell'occidente per l'interessamento di ampie fasce di popolazione in termini anagrafici, l'insorgenza di quadri clinici più gravi rispetto al passato e la rapida diffusione; i DCA sono diventati ormai una voce di spesa importante dei Servizi Sanitari Nazionali.

Alla fine degli anni novanta è cominciata quella che possiamo definire una vera e propria "epidemia" di anoressia, che prosegue ancora comprendendo fasce d'età sempre più giovani. Se fino a dieci anni fa il picco di ammalati era intorno ai 16 anni, oggi si ammalano bambini di 11-12 anni, e la percentuale sotto i 14 anni si attesta sul 20% circa, con aumento dell'incidenza nelle femmine di età compresa tra i 12 e 25 anni. L'infanzia e l'adolescenza rappresentano periodi cruciali per lo sviluppo neurale e la crescita fisica. La malnutrizione e le complicanze mediche ad essa connesse possono causare su organismi così giovani severe conseguenze, con il verificarsi di blocchi, a volte irreversibili, dell'accrescimento osseo e cognitivo.

Se il cibo diventa un nemico

La spiegazione all'aumento di pazienti così giovani va ricercata nei mutamenti del quadro socio-culturale degli ultimi anni: i disturbi alimentari hanno sostituito altre patologie e la depressione del bambino, che fino a 15 anni fa si sviluppava in un quadro depressivo più complesso, oggi può esprimersi tramite i disturbi alimentari.

Essi sono prevalentemente tre: l'Anoressia Nervosa, la Bulimia Nervosa e il Disturbo da Alimentazione Incontrollata.

L'Anoressia nervosa è

caratterizzata dall'ossessione intensa nei confronti del cibo e da dispercezione corporea, per cui il soggetto non percepisce la propria eccessiva magrezza ed insiste in un regime alimentare che lo porta a gravi conseguenze fisiche e psicologiche. Il dimagrimento viene perseguito, a volte, anche con attività fisica intensa; nelle ragazze si interrompe il ciclo mestruale.

La Bulimia, al contrario del pensiero comune, non è l'opposto dell'anoressia, ma una forma diversa della malattia: chi ne è affetto ingerisce elevate quantità di cibo, ma ricorre a vomito autoindotto, lassativi e diuretici per non assimilare nulla. La patologia è collegata all'anoressia perché spesso il paziente anoressico, non resistendo alla rinuncia del cibo, migra verso i comportamenti bulimici per ottenere il medesimo risultato, cioè la magrezza eccessiva.

Infine, il Disturbo da Alimentazione Incontrollata si riconosce dall'alta incidenza di abbuffate incontrollate (anche tre a settimana) che, al contrario della Bulimia nervosa, non prevedono strategie compensatorie (vomito, assunzione di lassativi ecc) per ridurre l'aumento di peso.

Studi recenti hanno accertato una componente genetica correlata all'insorgere della malattia; si tratta di un cromosoma associato a diabete, disturbi autoimmuni e metabolismo insulinico. Gli scienziati sono ormai orientati a pensare che la componente epigenetica, oltre a quella familiare, psicologica o traumatica possa contribuire all'espressione del disturbo; la vulnerabilità genetica di una persona esposta ad altri fattori scatenanti favorisce lo sviluppo del disturbo alimentare.

I fattori di rischio sono riconducibili anche agli attuali cambiamenti socio-antropologici; il cibo e la forma fisica hanno acquisito un valore fondamentale nella costituzione della propria identità e valore personale, mentre si riducono sempre più i tempi dedicati a pasti regolari e alle attività familiari: il cibo, per il bambino incapace di relazioni franche ed equilibrate, diventa un modo sostitutivo per affrontare le proprie emozioni. In età adolescenziale, ma anche prima di essa, il valore della magrezza diventa assoluto e stabilisce gerarchie e ruoli all'interno delle comunità scolastiche o sportive in cui i bambini si muovono: ragazzi e ragazze che sono oggetto di bullismo per le loro forme fisiche rischiano di cadere nell'anoressia più facilmente degli altri, per via della pressione

sociale cui vengono sottoposti. A questi vanno aggiunti altri fattori traumatici, quali un lutto, la separazione dei genitori, un evento violento o persino la nascita di un fratello.

Riconoscere e prevenire i sintomi

L'Italia ha superato Grecia e Spagna per il tasso di obesità infantile: non basta promuovere una sana alimentazione e uno stile di vita equilibrato per prevenire queste situazioni. Riconoscere in modo precoce l'insorgenza di un disturbo alimentare infantile richiede specifici criteri, che magari non sono di alcuna utilità nell'osservazione dei comportamenti dell'adulto: prestiamo attenzione dunque al modo in cui i bambini mangiano, se masticano con eccessiva lentezza o rifiutano categoricamente dei cibi, se sminuzzano troppo il cibo o bevono eccessive quantità d'acqua, se dopo il pasto usano il bagno troppo spesso, se perdono peso in modo sospetto e manifestano sbalzi d'umore, bassa autostima, vergogna del proprio vissuto o atteggiamenti psicologici che non appartengono al loro carattere. Questi fat-

tori, se evidenti, costituiscono importanti segnali di disagio nel bambino e nell'adolescente, e sono utili ad una diagnosi precoce da fare prima che i sintomi si aggravino.

Ma la vera prevenzione passa attraverso il fatto che i ragazzi si sentano accettati e amati, e la capacità dei genitori si manifesta proprio nella considerazione di quanto i giovani siano sensibili a determinati argomenti.

Spesso i giovani pazienti arrivano a richiedere l'aiuto terapeutico evitando in modo radicale l'intervento genitoriale, poiché vivono la frustrazione di non essere compresi e tenuti nella giusta considerazione: il percorso terapeutico e riabilitativo può durare anche anni, sebbene il miglioramento dei sintomi si possa apprezzare già dopo qualche mese, con il recupero di un buon tono d'umore e di un peso non patologico.



Trappole nella Rete

Sono purtroppo molti i casi in cui, attraverso i social, adolescenti fragili vengono coinvolti in pericolosissime dinamiche di autoregolazione alimentare. Il disturbo viene promosso ed enfatizzato attraverso deliranti messaggi pubblicati sui social, comprese semplici chat di WhatsApp attraverso cui si fa una vera e propria "scuola di anoressia".

Uno dei casi più recenti è stato smascherato dalla Polizia Postale delle Marche, che ha oscurato il blog di una sedicenne veneta che operava anche attraverso una chat ed impartiva indicazioni (un vero e proprio decalogo) per quelle ragazze che volessero ottenere il massimo dimagrimento possibile velocemente e senza essere notate dai genitori ed amici. La chat era

seguita da 25 ragazze, alcune anche 15enni, cui l'amministratrice del gruppo indicava di mangiare un "massimo di 500 calorie giornaliere; chi oltrepassa quella soglia deve fare palestra e tornare nei limiti di peso. Bisogna restare magre".

A questi imperativi si aggiungevano consigli minacciosi, come quello di non rivelare a nessuno del diario elettronico cui le ragazze aderivano, di vestire con abiti larghi per nascondere l'eccessiva magrezza e di confessare sul blog eventuali sforamenti di peso per essere sottoposte a pressione psicologica ed attenersi alla dieta.

Tra le ragazze ossessionate dal loro aspetto fisico una manifestò persino la volontà di uccidersi, motivo per cui la Procura distrettuale dei minori di Ancona ha ipotizzato i reati di lesioni personali e istigazione al suicidio.

Come spesso succede in questi casi, la ragazza che gestiva il sito soffre anch'essa di problemi di anoressia; gli agenti si sono trovati davanti una ragazzina con un grave deficit alimentare, scoperta solo grazie alla ribellione di una delle vittime, che ad un certo punto si è resa conto che il meccanismo perverso dentro cui era rimasta intrappolata non aveva alcun fondamento scientifico e, soprattutto, stava devastando il suo corpo e la sua psiche. Al termine di uno degli incontri dedicati agli studenti delle scuole in materia di reati online e i rischi della rete, la ragazza si è rivolta ad un'insegnante ed è stata aiutata nel suo percorso di denuncia, smascherando la giovane veneta e sottraendo alla pericolosa situazione le altre partecipanti alla chat, tutte individuate ed affidate al sostegno necessario.



L'ambulatorio odontoiatrico senza dolore per adulti e bambini

L'odontoiatra, il medico che cura l'apparato masticatorio, viene visto come un alleato della nostra salute, ma anche come un medico che ci ricorda alcuni passaggi dolorosi. L'evoluzione dei tempi vuole sfatare questa visione ed uno dei cardini di un buon trattamento odontoiatrico è la cura dei denti senza dolore. Oggi questo è possibile grazie alle tecnologie più avanzate e all'uso di farmaci analgesici specifici.

Avere un ambulatorio odontoiatrico senza dolore è l'obiettivo di molti medici che da anni si dedicano a questa specialità.

La prima visita è molto importante, perché il lavoro quasi sempre si svolge in una serie di sedute. L'odontoiatra mira a diventare il miglior alleato del paziente per combattere la sua battaglia per la conservazione e la buona funzionalità dell'apparato masticatorio. Il primo incontro è particolarmente utile perché si devono raggiungere due obiettivi: capire la situazione da cui si dovrà partire ed entrare in un rapporto di reciproca fiducia.

I pazienti sono sia adulti che bambini, e proprio a questi ultimi si dovrà dedicare più tempo. Sappiamo tutti che i piccoli sono diffidenti, ma con la calma e

fornendo spiegazioni comprensibili, si riesce ad avere la collaborazione del bimbo. Nel lavoro di odontoiatra ottenere la collaborazione è fondamentale.

L'odontoiatra è un medico che si occupa di tutti gli aspetti legati alla sua attività.

Riguardo i trattamenti odontoiatrici per bambini, i pilastri sono senza dubbio la terapia conservativa e l'ortodonzia, cioè la corretta crescita dei denti. Come avviene in molti studi odontoiatrici, un sanitario non può fare tutto da solo e deve avvalersi della collaborazione di professionisti. L'ortodonzista è il primo collaboratore in ambito pediatrico; attraverso l'utilizzo di speciali apparecchi egli corregge lo sviluppo dell'apparato masticatorio raggiungendo sempre eccellenti risultati.

Molto importanti sono i trattamenti conservativi per la cura della carie. Oggi si dà molto spazio alla ricostruzione dentale, branca meglio nota come implantologia. Questo settore specialistico avanzato si è sviluppato negli ultimi anni e ha ormai raggiunto livelli tecnici molto elevati, riuscendo ad offrire all'utente un servizio di alta qualità.

Una volta il dentista rispondeva alle esigenze dei clienti quando si dimostrava bravo nel trattamento della carie, nelle estrazioni e nel realizzare protesi dentarie. Queste attività sono ancora fondamentali, ma le esigenze delle persone sono aumentate. Una branca che oggi viene affrontata con rigore è l'estetica dentale; in un mondo dove il sorriso sfonda molte porte è logico che le persone facciano specifiche richieste in tal senso al proprio dentista. Spiegando l'importanza di un bel sorriso, può essere corretto affermare che l'estetica dentale è uno sgabello a tre gambe. Le gambe sono il corretto posizionamento dei denti

(ortodonzia), il loro colore (sbiancamento) e il loro grado di salute (igiene dentale). Una buona estetica è il risultato di tutte e tre le componenti indicate; se solo ne manca una l'estetica non sta in piedi.

Oggi si dedica molto spazio all'odontoiatria conservativa, sia per adulti che per bambini. Esistono tecniche radiologiche che permettono di vedere le carie ancor prima che l'occhio umano le possa individuare. Si cerca di seguire anche la strada del "minimally invasive". L'odontoiatria mini-invasiva si pone due obiettivi: a) minimizzare i fastidi e la paura; b) aumentare la durata dei restauri. Queste tecniche rientrano nella filosofia di lavoro di molti odontoiatri, proprio nell'ottica di poter gestire un ambulatorio senza dolore.

La prevenzione è un altro argomento di estremo interesse e i clienti più esigenti la richiedono. L'odontoiatra, grazie a microscopi e strumenti per indagini radiologiche che consentono di vedere segni di malattia ancor prima che i processi cariosi si manifestino, può predisporre col paziente degli autentici piani di prevenzione, cioè controlli periodici e consigli comportamentali per la salute dei denti e della bocca. La prevenzione è un concetto fondamentale, perché se ben condotta permette di conservare il più a lungo possibile i denti e questo è veramente un obiettivo importante.

Dott.ssa ANNA SORESINA
- ODONTOIATRA -

STUDIO DENTISTICO:
VIA CISA, 4/E GUASTALLA (RE)

TEL 0522.428296

WWW.DENTISTAGUASTALLA.IT

Il paziente e il suo benessere sono al centro del lavoro di ogni odontoiatra. La prima visita è importante per il medico ma anche per il paziente, che in quei minuti deve capire se vorrà affidare il suo apparato masticatorio al professionista che ha di fronte. Il rapporto sarà lungo e di tipo fiduciario. Quello che il paziente non deve pretendere è il tutto subito; ma, d'altra parte, deve poter registrare piccoli progressi ad ogni seduta.

articolo a cura della Dott.ssa Anna Soresina



Dott.ssa Erika Bondavalli
Igienista Dentale

Igiene Orale
Sbiancamento
Sigillature

Via Goito 13/A - Reggio Emilia | tel. 339.8434942 | erikabondavalli@alice.it

a Alimentazione bio e salute

Niente sprechi: il cibo del futuro è Biologico e sostenibile

Come potrebbe essere l'alimentazione nei prossimi decenni? Le attuali scelte alimentari, compiute da ciascuno di noi quotidianamente, ci suggeriscono quanto e in cosa è mutato l'atteggiamento nei confronti del cibo e delle tecniche con cui viene prodotto? Sembrerebbe proprio di sì. Il mutato atteggiamento nei confronti dell'alimentazione bio,



L'attenzione posta alla provenienza dei cibi e delle norme che ne regolano la circolazione invitano a riscrivere le regole e gli obiettivi del mercato alimentare.

Pensare al cibo del futuro significa immaginare l'evoluzione della società, anticipando abitudini e gusti potenzialmente molto diversi da quelli odierni. A fronte dei dati suggeriti dalla situazione attuale e dalle riflessioni sui consumi, il progresso tecnologico e il contrasto agli sprechi saranno aspetti sempre più in primo piano.

Nella discussione accademica e scientifica attuale vengono spesso definite le basi ideali del bio, evidenziando come sarebbe anacronistico, oggi, un ritorno alle logiche e alle tecniche del passato; le competenze attuali permettono invece l'adozione di metodologie rivolte al futuro, rispettose dell'ambiente e della salute. La diffusione dei prodotti biologici si deve basare sul fatto che siano popolari e alla portata di tutti. Per ipotizzare una visione non fantasiosa sull'alimentazione del futuro non si può prescindere dalla conoscenza dei fenomeni del presente e del passato, individuando i problemi cruciali del settore, come scarsità e spreco di cibo, inquinamento e riscaldamento globale, mutati stili alimentari.



ADDIO
ritenzione idrica, insonnia, stress, fame nervosa...

KILI DI TROPPO



PRODOTTI ESCLUSIVI
DI ORIGINE NATURALE



EDUCAZIONE ALIMENTARE
GRATUITA



SUPPORTO SETTIMANALE
CON BIOIMPEDENZA GRATUITA



TUO
PESOBENESSERE



NATUR HOUSE
Esperti in Educazione Alimentare

CONSULENZA GRATUITA
Scopri tutti i negozi in Italia su
www.naturhouse.it

REGGIO EMILIA Via Emilia Santo Stefano 17/a - Tel. 0522 432489



Economia circolare e lotta agli sprechi

Chiunque riconosce l'aspetto funzionale dell'alimentazione: tuttavia molti cittadini percepiscono, oggi molto più di ieri, che oltre alla necessità di alimentarsi bisogna tener conto della lotta agli sprechi, triste consuetudine eticamente non più sostenibile, e dell'impatto ambientale del settore agroalimentare, così determinante per le condizioni del pianeta.

Facciamo un esempio molto banale di lotta agli sprechi: recuperare i cosiddetti ex prodotti alimentari nell'industria mangimistica rappresenta già un esempio virtuoso di economia circolare per nutrire il bestiame ricorrendo a risorse che andrebbero altrimenti sprecate, con l'ulteriore aggravante di dover essere smaltite. L'economia circolare prevede, al contrario, un sistema economico in cui i materiali di scarto vengano inseriti in successivi cicli produttivi, riducendo al massimo gli sprechi.

Altro esempio di economia circolare è l'allevamento di insetti per produrre mangimi; i sottoprodotti agricoli, piuttosto che smaltiti, possono essere usati per alimentare larve e altri invertebrati che non richiedono altre risorse; sono un cibo ricco di proteine che può essere riutilizzato in un ciclo senza sprechi ed economicamente vantaggioso.

Consideriamo adesso l'allevamento ittico: l'educazione alimentare e l'attenzione al benessere hanno notevolmente fatto aumentare negli anni il consumo del pesce; nel 2014 si è verificato il sorpasso del prodotto allevato sul pescato, costringendo i tecnici a ripensare alla nutrizione del pesce d'allevamento.

Oggi il trend è costituito da farine di pesce da recupero, insetti, alghe e altri sottoprodotti che, oltre a soddisfare la quantità di mangime richiesto, tendono a migliorare l'alimentazione degli esemplari dal punto di vista nutrizionale, alzando notevolmente la qualità del pesce allevato. Sono progressi in un campo aperto, che vanno assolutamente implementati.

Come si evolverà il mondo del bio?

L'attuale situazione del mercato del biologico ci mostra un contesto sempre più diversificato e competitivo.

In prospettiva futura, la crescita commerciale di tale mercato non dovrà prescindere dalla qualità finale e tipicità dei prodotti. La sfida del settore consiste nel mantenere i valori originari del bio, evitando la tentazione di squalificarsi a causa della crescente richiesta dei consumatori e del business in continua ascesa.

L'ingresso delle grandi aziende nel mercato del biologico rischia di appiattire la qualità dei prodotti e far vacillare la fiducia del consumatore: ecco il

The new Fragrance Experiences

Floreal

by Profumeria Franca

Via Emilia Santo Stefano 28/c • Reggio Emilia • 0522 440165

a mici a 4 zampe

motivo per cui diventa fondamentale un aumento dei controlli per contrastare il biologico falso e garantire il rispetto delle regole previste dalla certificazione Bio.

Le preferenze di chi acquista

Secondo gli studi più recenti, i consumi degli italiani riflettono sempre più l'aumentata attenzione all'alimentazione e alla qualità del cibo acquistato. Le caratteristiche preferite sono che sia biologico, sicuro, nutrizionalmente equilibrato, etico ed accessibile anche al consumatore con minori possibilità economiche. La questione del prezzo frena ancora gli acquisti biologici, poiché anche i più convinti sostenitori del bio si scontrano con i maggiori costi di produzione e, di conseguenza, col prezzo sullo scaffale.

La qualità del biologico, come ben sappiamo, si basa anche su esigenze di maggiori costi ed investimenti. L'efficiamento delle coltivazioni e le nuove tecnologie potranno rivelarsi strumenti indispensabili per contenere detti costi in un futuro, speriamo, non troppo lontano.

Le impronte digitali e delle zampe di un cane sono state utilizzate per identificare i cani che hanno visitato un veterinario. Le impronte digitali sono state utilizzate per identificare i cani che hanno visitato un veterinario.



Non un semplice amico

Oltre ad essere dei compagni fedeli, i cani sono un aiuto prezioso per la vita quotidiana dei singoli e della collettività. Conosciamo bene la loro capacità di entrare empaticamente in contatto con noi e di comunicare, ma forse non consideriamo abbastanza le caratteristiche che permettono loro di rendere molti utili servizi all'uomo.

Per le persone non vedenti il ruolo del cane accompagnatore risulta essenziale nella vita quotidiana; durante l'addestramento i cani guida imparano a rispondere a 30 comandi, diventando un supporto indispensabile in qualsiasi situazione.

Razze canine come i Terranova, i Labrador e i Golden Retriever hanno dimostrato una spiccata attitudine al salvataggio in acqua, e i casi di cane bagnino sono sempre più diffusi. Cani di razza simili a quelli appena citati vengono impiegati in difficili operazioni di soccorso alpino.

Un piccolo approfondimento merita l'aiuto che essi danno ai corpi speciali di polizia, al soccorso civile e alle capitanerie di porto: possono mettersi sulle tracce di persone scomparse o scovare della droga ben nascosta grazie all'olfatto, il più sviluppato dei loro sensi, di gran lunga migliore di quello umano e in grado di distinguere perfettamente i singoli odori,

vamente studiato dalla comunità scientifica arrivando a dimostrare che è in grado di trattare una vasta gamma di malattie. Non ha quasi effetti collaterali e sicuramente minori rispetto a quelli di tutti i farmaci in commercio. La lista dei suoi benefici è in continua crescita.

Il CBD è il principale componente non psicoattivo della Cannabis sativa. Secondo uno studio del 2013 pubblicato dal British Journal of Clinical Pharmacology, i vantaggi del CBD sono molteplici:

- Antinfiammatorio • Antiemetico • Anticonvulsivo
- Ansiolitico • Antiossidante • Antipsicotico

È inoltre una potenziale cura per il trattamento della neuroinfiammazione, epilessia, lesioni ossidative, vomito e nausea, ansia e schizofrenia.

Va fatto notare che la cannabis che viene usata a scopo ricreativo (cioè fumandola), viene coltivata in tipologie che hanno alte quantità di THC e molto basse di CBD (dato che il CBD riduce gli effetti psicotici del THC). Per questo fumare la marijuana non significa avere i benefici trattati in questo testo. Non neghiamo gli effetti del THC, ma trattiamo i benefici dimostrati del solo CBD (che è quello che troviamo in commercio e possiamo usare a scopo terapeutico).

Cosa è il cbd

Il CBD o cannabidiolo è uno dei più di 80 composti presenti nella cannabis che appartengono a una classe di ingredienti chiamati cannabinoidi. Fino a poco tempo fa il THC (tetraidrocannabinolo) aveva ottenuto la maggior parte dell'attenzione perché è l'ingrediente che produce gli effetti psicoattivi. Il CBD, a differenza del THC, non produce effetti psicoattivi ed è stato estensi-



Via Emilia Santo Stefano 18/c
Reggio Emilia
Info +39 333 4335316

CBDSOLUTIONRE
CBD Solution Reggio Emilia



anche mescolati ad altri.

Sappiamo che i cani fanno conoscenza tra loro annusandosi, poiché, come molti altri mammiferi, hanno su tutto il corpo ghiandole che producono feromoni, il cui odore specifico è in grado di generare informazioni sul sesso, l'età, l'umore, la salute dell'animale o della persona annusati. La fastidiosa consuetudine di annusare le parti intime, che a noi risulta a volte imbarazzante, serve al cane per riconoscerci o per sapere come stiamo in salute. Annusare l'area inguinale corrisponde ad ottenere indicazioni sociali. Se si tratta di sconosciuti, si annusa per avere informazioni; se si tratta del padrone, il cane annusa cercando di comprendere il suo stato d'animo.

Da qualche anno il fiuto eccellente viene usato nell'addestramento di cani specializzati nel riconoscere nelle urine la presenza di cancro alla vescica o allo stomaco. L'idea nasce dall'esperienza diretta di molte persone che riferiscono come il proprio cane abbia improvvisamente iniziato ad annusare con insistenza particolari zone del loro

corpo che poi si è diagnosticato solamente mediante una cistoscopia.

Altro interessante esperimento è stato condotto in Giappone; qui l'intera popolazione di Kaneyama, piccola cittadina nella prefettura di

Yagamura, si è messa a disposizione per le ricerche sul cancro allo stomaco, da cui un'altissima percentuale degli abitanti del villaggio vengono colpiti ogni anno. Hospital ha collaborato con un addestratore di cani per circa 7 mesi, durante i quali hanno insegnato a 6 animali di varie razze ed età a riconoscere l'impronta odorosa tipica del cancro alla vescica, distinguendola da quella di altre malattie dell'apparato urinario. Messi di fronte a 7 campioni di urine umane, i cani sono stati chiamati ad identificare quelle del malato affetto da tumore sdraiandosi davanti ad esse; nel 40% dei casi gli animali sono riusciti a riconoscere il campione esatto, percentuale che sarebbe scesa al 14% se avessero scelto a caso; ma la cosa che ha comprovato ulteriormente il risultato dell'esperimento è il fatto che i cani abbiano ripetutamente segnalato l'urina di un paziente che si credeva fosse sano: sottoposto ad analisi approfondite, il soggetto ha purtroppo presentato una grave forma di cancro al rene.

L'idea è quella di identificare la combinazione di sostanze chimiche che permette agli animali di riconoscere il cancro a partire dallo schema odoroso; questo permetterebbe una diagnosi precoce e non invasiva, ovviamente comprovata e supportata da esami clinici e obiettivi. Un vantaggio non indifferente, visto che, attualmente, il tumore alla vescica, che colpisce soprattutto le persone sopra i 65 anni, può essere

diagnosticato solamente mediante una cistoscopia. Altro interessante esperimento è stato condotto in Giappone; qui l'intera popolazione di Kaneyama, piccola cittadina nella prefettura di Yagamura, si è messa a disposizione per le ricerche sul cancro allo stomaco, da cui un'altissima percentuale degli abitanti del villaggio vengono colpiti ogni anno.

Il tumore allo stomaco è operabile e curabile nella fase iniziale, ma i sintomi spesso si presentano più avanti, quando la situazione è già gravemente compromessa.

I ricercatori della Nippon Medical School di Tokyo hanno affermato che il grado di affidabilità della diagnosi rispetto ai campioni di urine inviati per una diagnosi tempestiva sfiora il 100%!

Il naso elettronico

Non è ancora chiaro quali siano i composti volatili rilasciati dai tumori e presenti nell'urina delle persone malate, ma è acclarato che i cani riconoscono queste molecole senza difficoltà. Risulta ovviamente complicato applicare alla realtà l'idea della diagnosi basata sull'olfatto degli amici a quattro zampe, e questo a prescindere dagli alti costi dell'addestramento di un singolo cane, stimato intorno ai 45.000 euro. Ciò che aprirebbe davvero la via a una nuova forma di prevenzione efficace sarebbe isolare le molecole che gli esemplari addestrati riconoscono: una volta catalogata, la molecola potrebbe essere riconosciuta in laboratorio da un naso elettronico.

Le migliori marche a prezzi imbattibili

Consegne a domicilio gratuite

Professionalità e cortesia



brolettopet

BROLETTO PET

Vicolo Broletto 1/E
41121 Reggio Emilia

347 0052446

389 4605088

info@brolettopet.it

I numeri della Sanità

AUSL REGGIO EMILIA

Direzione del Distretto di Reggio Emilia
 Via G. Amendola 0522 335111
 Segreteria 0522 335388 - 335108
 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 pos-

sono 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 disponibile c/o le farmacie aderenti.
Sportelli Cup
 CUP - Sportello di Reggio Emilia - Casa Salute Ovest - via Brigata Reggio, 22
 CUP - Sportello di Reggio Emilia - Via Monte San Michele, 8



Farmacia PECCHINI Dott. FRANCESCO snc
“CARAVITA”

Via Emilia Ospizio 37
REGGIO EMILIA
Tel. 0522 555540 - 0522 391832
farmaciapecchini@libero.it

Orario continuato
da LUN A SAB 08.30 | 19.30

www.farmaciapecchini.it

Esami del sangue
Test intolleranze alimentari
Dermocosmetica
Nutrizionista in sede
Analisi del capello
Podologo in farmacia
Psicologo in struttura
Trattamenti di dermocosmetica



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

Ambulatorio
ACCESSO DIRETTO in viale Risorgimento, nell'edificio che ospita la nuova Farmacia H24 di fronte all'Arcispedale Santa Maria Nuova.
Casa della Salute Ovest - Via Brigata Reggio 22
Sede 800 231 122
 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
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 d. Libertà, 6 0522 850111 - 244
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, 16 0522 348811
Medical Center poliambulatorio privato
Via Beniamino Gigli, 7 0522 282828
Salus Hospital casa di cura privata specialistica
Via Levi, 7 0522 499111 - 499155
Villa Verde casa di cura privata specialistica
Via Lelio Basso, 1 0522 328611



Casa Madonna dell'Uliveto
Via Oliveto, 34 0522 597710

IRCCS - Istituto di Ricovero e Cura a Carattere Scientifico
Viale Umberto I, 50 0522 296677 - 296111

SERVIZI SOCIALI

Via Amendola, 2
Servizio Handicap Adulti. 0522 335108

Area Famiglie e Minori 0522 456962

Servizi di Assistenza Anziani (SAA) . . . 0522 456704

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 Centr. - Galleria S. Maria, 1 . . . 0522 456412

L'Area Sociale si avvale della collaborazione delle Associazioni di volontariato: Sostegno e Zucchero, Emmaus, AVO, Noi e le voci, L'Orlando furioso, Briciole, Caritas, Casina dei Bimbi

CENTRI PRELIEVI - REGGIO EMILIA

Centro Prelievi Reggio Emilia
Centro Prelievi Ospedale. 0522 296677

Accesso con prenotazione:
- esami standard e pre-operatori prenotati,
- tamponi Microbiologia,
- curve glicemiche (anche per gravidanza),
- esami con vincolo di esecuzione "a riposo"

Accesso diretto solo per:
- urgenze (anche il sabato),
- esami medico legali (anche il sabato),
- libera professione (anche il sabato),
- test combinato (da lunedì a venerdì),
- minori di 15 anni (da lun a ven, sabato SOLO su prenotazione),
- terapia anticoagulante orale - TAO (riferirsi al centro di riferimento).

Centro Prelievi Casa Del Dono
Via Muzio Clementi 2/A 0522 295408

Accesso diretto, senza prenotazione:
- prelievo sangue dal compimento del 15° anno di età
- consegna campioni

CENTRI PRELIEVI CONVENZIONATI

Villa Verde
Viale L. Basso, 1 0522 328611

Salus Hospital
Via Levi, 7 0522 499111

Laboratorio Micron
Via Mameli, 15 0522 281881

Bianalisi
Viale Montegrappa, 28 0522 430270

Via M.ri di Piazza Tien An Men . . . 0522 1753042

Via Che Guevara, 2/g 0522 1754934

PRESTAZIONI REGGIO EMILIA

Poliambulatori
Ospedale - Viale Risorgimento 80 . . 0522 296227

Viale Monte San Michele 0522 335168

Casa della Salute Nord
Via A. Gramsci 54/L. 0522 921295 - 272038

Casa della Salute Ovest
Via Brigata Reggio, 22 0522 335869

Casa della Salute ex Spallanzani
Viale Umberto I, 50. 0522 293311

Vaccinazioni pediatriche - Padiglione Bertolani
Via Amendola, 2 0522 335544 - 335277

Consultorio Salute Donna - Pad. Bertolani
Via Amendola, 2 0522 335798 - 335522

Consultorio Salute Donna - Casa Salute Ovest
Via Brigata Reggio, 22 0522 335913

Consultorio Giovani OPEN G
Casa Salute Nord - Via Gramsci 54 . . 0522 335637

Spazio Latte&Coccole
Pad. Bertolani - Via Amendola, 2 . . . 0522 335511

Ospedale S. Maria Nuova 0522 296440

Servizio Igiene Pubblica
Pad. Ziccardi - Via Amendola, 2 . . . 0522 335700

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

DIPARTIMENTO DI SALUTE MENTALE E DIPENDENZE PATOLOGICHE

Esso promuove la cura delle persone, di tutte le età, che soffrono di disturbi psichici, in particolare: tutela i diritti di cittadinanza delle persone con disagio psichico, disturbo mentale e dipendenza patologica e dei minori con disabilità e con difficoltà neuropsicologiche

Centro di Salute Mentale
Via Amendola 0522 335495

Via Petrella 0522 339501

DCA Disturbi del Comportamento Alimentare
Via Petrella 0522 339541

Neuropsichiatria Infantile e dell'Adolescenza
Via Amendola, 2 - Piano 0 0522 335598

Programma Autismo
Viale Umberto I, 50. 0522 339038

SerDP - Servizi Dipendenze Patologiche
Pad. Tanzi - Via Amendola, 2 0522 335569

Servizio Consulenze Medicina Generale
Esso garantisce una funzione di valutazione ed orientamento terapeutico per i pazienti con disturbi emotivi che si rivolgono al Medico di Medicina Generale. Vi si accede tramite richiesta del Medico di Medicina Generale presso Ambulatorio Nucleo (nucleo di appartenenza) con prenotazione del CUP.

Nuclei di Cure Primarie 1, 3, 4, 7
ex-Ospedale Spallanzani. V.le Umberto I, 50

Nuclei di Cure Primarie 2, 5, 6
c/o Servizio Infermieristico Territoriale - Medicina di Gruppo. Via F.lli Cervi 87

CENTRI DI RIABILITAZIONE E SERVIZI INFERMIERISTICI

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

ACTF Sanità Amica
Via C.A. dalla Chiesa, 3 Cavriago . . . 0522 577891

Anemos centro medico
Via Meuccio Ruini, 6 0522 922052

C.T.R. Centro Terapia Riabilitativa
Via Fratelli Cervi 59/e, 59. 0522 385411

Casa di Cura Privata Polispec. Villa Verde
Viale Basso, 1 0522 328611

Centro Analisi Micron centro lab. analisi
Via Goffredo Mameli, 15. 0522 281881

Centro Fisioterapico San Luca
Via Alcide De Gasperi, 36 340 402 8993

Centro Medico Privato Lazzaro Spallanzani
Via F.lli Cervi, 75b. . . . 0522 303840 - 800 650233

Centro Oculistico Reggiano
Via John Fitzgerald Kennedy, 17 . . . 0522 930306

Centro Palmer
Via Fratelli Cervi, 75/b 0522 792400

Centro Psicoterapia Emilia
Via Emilia Santo Stefano, 54. 347 0717665

Centro Riabilitativo Reggiano
Via Daniele da Torricella, 4 0522 337722

Centro Risorgimento
Via Giovanni Treccani, 2 0522 550137

Centro Salus
Via Einstein, 9 0522 332291

Claudia Maseroli & Chiara Cilloni
Via Giovanni Manenti, 7 0522 324532

C.T.F Centro Terapia Fisica
Via Unione Sovietica, 17. 0522 300411

Emilux Soc. Coop.
Via Plauto, 1 0522 307237

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

Fisioemme - Centro Riabilitativo
Via Emilia All'Ospizio, 118 0522 330250

Fisioesport
Via Mameli, 15 0522 1532776

Fisiokinè poliambulatorio
Piazzale Finzi, 2 Correggio 0522 637256

FisioMediLab
Via André-Marie Ampère, 1 0522 1473766

ItaliAssistenza
Viale IV Novembre, 21 0522 499099

Lab. Ricerche Cliniche Dr. Marco Ugoletti
Viale Monte Grappa, 28 0522 430270

Medical Center poliambulatorio privato
Via Beniamino Gigli, 7. 0522 282828



Mutua Nuova Sanità
Via Mameli, 15/e. 0522 325110
Natrix laboratorio analisi cliniche
Via Felice Cavallotti, 16 0522 232606
Osteo Patà
Via Col Di Lana, 4 0522 1976003
Phisiotime
Via L. Tolstoj 3/G. 0522 287913
Poliambulatorio Cliniche Renova
Via Emilia All'Ospizio, 118 0522 333083
Poliambulatorio Privato San Michele
Viale Monte S. Michele, 5
tel 0522 455614 - 432425
Polistudio Kairos Fisioterapia e Riabilitazione
via B. Pascal, 4 340 1074844
Privatassistenza Reggio Emilia
Viale Regina Elena, 12 0522 514292
Progetto Crescere Centro Lina Mazzaperlini
Viale Martiri della Bettola, 51. 0522 326028

Pronta Assistenza Servizi infermieristici
Via Premuda, 38. 0522 307237
Rehlab Studio Ass. Fisioterapia
Via Aristotele, 4 0522 557824
Residenza Sanitaria Riabilitativa RSR - Albinea
Via Papa Giovanni, 16 Albinea 0522 348811
ReteSI Servizi Sanitari integrati
Via Zatti 21/f. 0522 554411
Riabilitazione Pavimento Pelvico R. Emilia
Via B. Pascal, 4. 379 143 9224
Salus Hospital
Via Levi, 7 0522 499111
Sanitas - Assistenza
Via Francesco Cassoli, 1 0522 321388
3C Salute - Poliamb. Medico e Odontoiatrico
Largo Marco Gerra, 2 0522 1753010
Villa al Poggio Residence III Età
Via G. De Ruggiero, 1/2 0522 325800

ORTOPEDIE - SANITARIE - PARAFARMACIE
Ortopedia Olivi
Via Giorgione, 1 0522 452363
Via Alberto Ferioli, 15. 0522 330386
Via Martiri della Bettola 25. 0522 325296
Largo Giambellino, 5 0522 308322
Lodosan
Viale Umberto I, 5. 0522 454944
Ortopedia Barbieri - OrthoShops
Via Ariosto, 26 0522 440042
Viale Umberto I, 59 0522 1719871 - 321737
Via Alfred Bernhard Nobel, 88 0522 278888
Centro Ortopedico Emiliano
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/I 0522 454890
All Mobility
Via Giacomo Balla. 0522 941078
Parafarmacia Dott.ssa Fontanesi Federica
Via Che Guevara 2/a 0522 305769
Parafarmacia I Petali - e'Qui
Piazzale Azzurri d'Italia, 5. 0523 1740012
Parafarmacia Ipercoop Baragalla
via O. Tenni 0522 288311
Parafarmacia Ipercoop L'Ariosto
via Morandi, 16. 0522 926611
Parafarmacia Salus (C.C. Quinzio)
Via Ferioli, 16 0522 553694
Parafarmacia San Maurizio
Via Giovanni Amendola, 63/a. 0522 749884
.....
FARMACIE REGGIO EMILIA
Farmacia Acque Chiare
Via Aristotele 6/A. 0522 548603
Farmacia Bendinelli Amilcare
Via Fratelli Rosselli, 11 0522 283241
Farmacia Bismantova
Via Bismantova, 8 0522 280338

Farmacia Caravita - dott. Pecchini
Via Emilia All'Ospizio, 37 0522 555540
Farmacia Coviolo
Via Fratelli Rosselli, 42 0522 421433
Farmacia San Prospero
Via Samoggia, 19 0522 514482
Farmacia Fogliano
Via Armstrong L.D., 2/f 0522 521888
Farmacia Folegotto - C.C. Meridiana
Via Kennedy, 33/a. 0522 934722
Farmacia Foro Boario
Largo M. Gerra, 2/G 0522 272612
Farmacia Forti
Viale Regina Elena, 12 0522 514313
Farmacia Gavassa
Via Don Luigi Messori, 2/D. 0522 511497
Farmacia Graziosi di Graziosi Grazia e C.
Via Guglielmo Tirelli, 5 Sesso 0522 531732
Farmacia Ipercoop Baragalla - Bertolani
Via O. Tenni, 39 0522 361231
Farmacia Pieve Modolena
Via Fratelli Cervi, 59/A 0522 301730
Farmacia Nuova Bibbiano
Via G.B. Venturi, 8 0522 1491626
Farmacia Preti - dott. Carlo Preti
Via Emilia est, 15g Rubiera 0522 626214
Farmacia Le Reggiane
Via Dell'Aeronautica, 12 0522 1712842
Farmacia Regina Pacis
Via Gorizia, 2/d. 0522 083384
Farmacia Roncocesi
Via Carlo Marx, 73/B 0522 1848370
Farmacia - dott. Ronzoni
Via L. Tolstoj, 1 0522 321677
Farmacia S. Pellegrino
Via A. Tassoni, 16 0522 082953
Farmacia Serri - C.C. l'Ariosto
Via Rodolfo Morandi, 6. 0522 511867
Farmacia San Maurizio - C.C. Quinzio
Via Ferioli, 11/52 0522 391881



Farmacia Pieve Modolena

www.farmaciapievemodolena.com

> SERVIZI
controllo della pressione sanguigna ed esami del sangue di prima istanza
(colesterolo, glicemia, profilo lipidico, emoglobina)
Prenotazioni CUP, Ritiro referti

> BELLEZZA
Ampia gamma di prodotti cosmetici, Beauty Day con Darphin, Miamo, Somatoline, Eucerin

> BENESSERE
Fitoterapia, Omeopatia, Fiori di Bach, Nutraceutica,

> NOLEGGI
Tiralatte, Bilancia neonati, Stampelle, Magnetoterapia



ORARIO CONTINUATO
dal Lun. al Ven. 8.00-19.30
Sabato 9.00-13.00

Via F.lli Cervi 59/a | Reggio Emilia
tel. 0522 301730 Email: info@farmaciapieve.com

Farmacia Centrale

Reggio Emilia. 0522.541800
P.zza Prampolini, 3-3/A-3/B

Farmacia Cadé

Cadè 0522.943013
Via Giordano Bruno, 104/A

Farmacia Del Parco

Reggio Emilia. 0522.506014
Via Pansa, 59/G

Farmacia Della Via Emilia

Reggio Emilia. 0522.442303
Via Emilia A San Pietro, 12/C

Farmacia Quinta

Massenzatico 0522.279005
Via Beethoven, 35/D

Farmacia Porta Castello

Reggio Emilia. 0522.442271
Via L. Ariosto, 30/A

Farmacia Cartesio

Bagno. 0522.343127
Via F. Chittoni, 13

Farmacia Della Gabella

Reggio Emilia. 0522.431700
Via Monte San Michele, 1/G

Farmacia Della Ghiara

Reggio Emilia. 0522.442304
P.zza Gioberti, 2-2/A

Farmacia Dell'Ospizio

Reggio Emilia. 0522.334227
Via Emilia all'Ospizio, 118/F/H

Farmacia Rivalta

Rivalta 0522.361029
Via Sant'Ambrogio, 1/I

Farmacia All'Angelo

Reggio Emilia. 0522.930159
Via Emilia All'Angelo, 18 b/c

Farmacia Santa Croce

Reggio Emilia. 0522.272458
Viale Regina Margherita, 29/F

Farmacia Codemondo

Codemondo 0522.371307
Via Del Quaresimo, 2/F

Farmacia Ospedale H24

Reggio Emilia 0522.282666
Viale Risorgimento, 57/A

Farmacia Della Pappagnocca

Reggio Emilia 0522.334228
Via Maiella, 63

Farmacia Dell'Orologio

Reggio Emilia 0522.381345
Via M. Clementi, 40

Farmacia Rosta Nuova

Reggio Emilia 0522.442320
Via L. Manara, 18/A

Farmacia Villa Cella

Villa Cella 0522.941249
Via G.B. Vico, 21

Farmacia Del Gattaglio

Reggio Emilia 0522.442240
Viale Timavo, 35

Farmacia Canalina

Reggio Emilia 0522.324792
Via Gandhi, 3/FG

Farmacia Papa Giovanni XXIII

Reggio Emilia 0522.334158
Via Papa Giovanni XXIII, 21/1

Farmacia Gavasseto

Reggio Emilia 0522.394000
Via Comparoni, 34/A-B

Farmacia Del Centenario

Gavasseto 0522.292906
Via Franzini, 2

Farmacia Roncina

Reggio Emilia 0522.308661
Via J.B.Tito 16/C

Farmacia Via Gramsci

Reggio Emilia 0522.517561
Via Gramsci, 54/C

Farmacia Rubiera

Rubiera. 0522.260539
Via Rocco Chinnici, 5/A

Farmacia Casalgrande

Casalgrande. 0522.841299
Via Canale, 29/G

**ALIMENTI DIETETICI E
MACROBIOTICI**

natur house - fontana sara

via emilia s. stefano, 17/a - reggio emilia
info 0522/432489

ANIMALI - COMMERCIO PRODOTTI

broletto pet

vicolo broletto 1/e - reggio emilia
info 347/0052446 - 389/4605088

AZIENDE AGRICOLE

orto azienda agricola ferraroni lucia

via papa giovanni XXIII, 9 - caselline di albinea
info 346/4972798

zarantonello andrea azienda agricola

via einstein - reggio emilia
info 335/6677220

BIOLOGI NUTRIZIONISTI

dott.ssa claudia rosati

viale umberto I, 54/a - reggio emilia
info 335/6629157

dott.ssa barbara menozzi

modena e reggio emilia 348/4711864

dott.ssa elisa semeghini

c/o loft yoga novellara 349/7855879

BOTTEGHE BIOLOGICHE

bottega da rinna gastronomia bio

via roma, 6/a - albinea re
info 0522/598353

CENTRI ODONTOIATRICI

victoria centri odontoiatrici srl

via gramsci, 54/q - reggio emilia
info 0522/515324 - fax 0522/231406

FARMACIE

farmacia folegotto dott.ssa mara

via J. F. Kennedy, 31/G c/o C.C. Meridiana
info 0522/934722

farmacia pecchini - caravita

via emilia ospizio, 37 - reggio emilia
info 0522/555540 - tel. 0522/391832

farmacia pieve modolena

via f.lli cervi, 59/a - reggio emilia
info 0522/301730

farmacia preti dr. carlo preti

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

farmacia san maurizio

via ferlioli, 11/52 - c/o C.C. Quinzio
info 0522/391881

GELATERIE

gelateria la ciliegia di simonini g.

viale regina margherita, 29/g - reggio emilia
info 0522/272532

IGIENE AMBIENTALE

**gm - derattizzazioni - disinfestazioni -
disinfezioni**

via o. davoli, 3 - reggio emilia
info 0522/557303

info 338/5689920 - 349/4641808

IGIENISTI DENTALI

dott.sa erika bondavalli

via goito, 13/a - reggio emilia
info 339/8434942

ODONTOIATRI

dott.ssa anna soresina

via cisa, 4/e - guastalla re
info 0522/428296

OTORINOLARINGOIATRI

dott. carlo govoni - medico chirurgo

via r. ruggeri, 9 - reggio emilia
info 335/804 0811



OTTICI

l'occhialaio

via r. chinnici, 5 - rubiera

info 0522/260658

ottica style sas di a. montorsi & c.

via bismantova, 5/a - reggio emilia

info 0522/323195

centro ottico le querce

via m. clementi 20/b c/o C.C. le querce

info 0522/703343

istituto ottico boselli

via emilia santo stefano, 15/c - reggio emilia

info 0522/433652

PALESTRE E CENTRI YOGA

curves - fitness solo per donne

via mameli, 15/h - reggio emilia

info 0522/1401993 - 392/8751959

curves - fitness solo per donne

via plauto, 1/19 - reggio emilia

info 0522/087172 - 324/8665588

loft yoga

p.zza unità d'italia, 30 - novellara re

info 349/8531739

PANIFICI

agribiopanificio ferraroni

via fogliani, 22/a - reggio emilia

info 347/2903301

panificio melli srl

piazza san prospero, 5/h - reggio emilia

info 0522/431842

panificio melli - da gentilia

via papa giovanni XXIII, 21/d - reggio emilia

info 0522/1750030

PARAFARMACIE

parafarmacia san maurizio

via g. amendola 63/A - reggio emilia

info 0522/749884

PROFUMERIE

floreal by profumeria franca

via emilia santo stefano, 28/c - reggio emilia

info 0522/440165

PSICOLOGI

dott.ssa mila ferrari

reggio emilia 340/7606217

dott.ssa monica bartoli

novellara - re 342/7251500

dott.ssa valentina morelli

c/o loft yoga novellara 346/9631782

SERVIZI ASSISTENZA - BADANTI

badanti&colf - soc coop. sociale

via roma, 34/c - reggio emilia

info 0522/420851

info 375/6216045 - 389/0420510

SHOP CANNABIS LIGHT

cbd solution

via emilia santo stefano, 18/c - reggio emilia

info 333/4335316

SUPERMERCATI ALIMENTARI FRUTTA E VERDURA - PESCHERIE

conad - il colle srl

via 25 aprile, 1/b - albinea re

info 0522/347426

via togliaati, 21 - montecavolo re

info 0522/886374

fiorini pescheria gastronomia

via l. fornaciari, 13/a - reggio emilia

info 0522/455881

i frutarol

via cecati, 7/b - reggio emilia

info 329/1604755

centri odontoiatrici Victoria

DIRETTORE SANITARIO: Dott. Maurizio Tripodo

**A REGGIO EMILIA, MODENA, SASSUOLO,
CASTELFRANCO EMILIA, VERONA,
FORMIGINE e CARPI**



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



victoria centro odontoiatrico reggio emilia

Via Gramsci 54/Q - Reggio Emilia

Tel. 0522 515.324 - Fax 0522 231406

info1@victoriacentriodontoiatrici.it

www.centrivictoria.it

I FRUTARÒL

PRODOTTI LOCALI A KM 0

Ricerca e vendita prodotti del Territorio Reggiano a filiera corta controllata, selezionati per stagionalità, sostenibilità e biodiversità.

Frutta e verdura • Formaggi Latticini e Salumi

CONSEGNA A DOMICILIO

f ifrutarol2018 **ig** I Frutarol SRLS

i nostri partner



Dal Lunedì al Sabato
dalle 08:00 alle 20:00

Domenica
dalle 08:00 alle 13:00

Via Cecati 7/B • Reggio Emilia • Cell. 329 1604755

REGGIO EMILIA

guidasalute
2019

GUIDASALUTE 2019

medicina benessere prevenzione