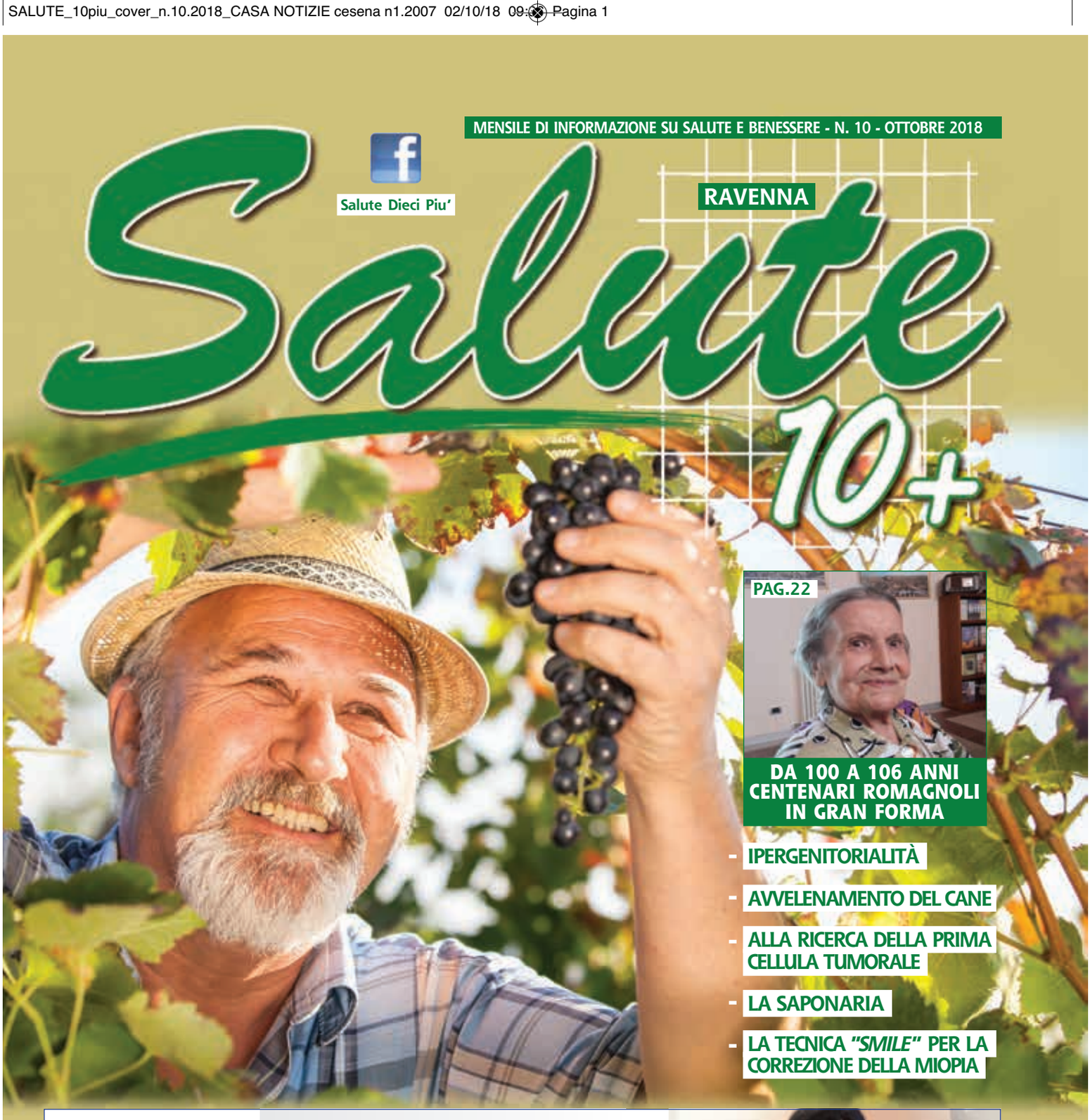
SALUTE_10piu_cover_n.10.2018_CASA NOTIZIE cesena n1.2007 02/10/18 09:[illegible] Pagina 1

MENSILE DI INFORMAZIONE SU SALUTE E BENESSERE - N. 10 - OTTOBRE 2018

Salute Dieci Piu'

Salute 10+

RAVENNA



PAG.22

DA 100 A 106 ANNI CENTENARI ROMAGNOLI IN GRAN FORMA

- IPERGENITORIALITÀ
- AVVELENAMENTO DEL CANE
- ALLA RICERCA DELLA PRIMA CELLULA TUMORALE
- LA SAPONARIA
- LA TECNICA *"SMILE"* PER LA CORREZIONE DELLA MIOPIA

CENTRO IPERBARICO RAVENNA ®

Sede legale e operativa:
RAVENNA Via A. Torre, 3
Tel. **0544.500152**
segreteria@iperbaricoravenna.it

Prenditi cura delle tue lesioni cutanee al Centro Iperbarico di Ravenna

Il Centro Iperbarico di Ravenna ha un proprio settore di eccellenza per la Cura delle Ferite Difficili che, grazie all'efficienza del proprio personale e alle tecnologie utilizzate, è in grado di suggerire ai pazienti i percorsi di cura più idonei al proprio problema specifico, permettendo così di semplificare le procedure, ridurre i tempi di attesa e migliorare l'efficacia terapeutica.

Si inizia con una visita, necessaria per definire il percorso di cura più indicato per il paziente. La visita include: la visita medica, la medicazione, l'ossimetria transcutanea e tutti gli altri esami (ABI, emoglobina, PH, ecc.) necessari alla valutazione. Per eventuali informazioni e prenotazioni contattare la segreteria del Centro al numero: 0544.500152 dal lunedì al venerdì dalle 07:30 alle 18:30. Sabato dalle 08:30 alle 12:30.

www.iperbaricoravenna.it

www.adiura.com info@adiura.com

ADIURA

ASSISTENZA SANITARIA INTEGRATA

BADANTI AD ORE E 24H

CAF - CENTRO ASSISTENZA FISCALE

RAVENNA - Via Ravegnana, 61 - Tel. 327.5308774 - Tel. 327.5308775

BADANTI - ASSISTENZA INFERMIERISTICA, FISIOTERAPIA E VISITE SPECIALISTICHE A DOMICILIO

Adiura dal 2008 offre un servizio di qualità ai cittadini. Chiamando in ogni momento **Adiura** o recandosi, previo appuntamento, negli uffici di **via Ravegnana, 61 a Ravenna** è possibile pianificare le diverse tipologie di servizi diurni e notturni per l'assistenza ad anziani, malati e disabili o persone non autosufficienti che necessitano di un aiuto concreto. Il servizio badanti di **Adiura** consente all'anziano di rimanere al proprio domicilio, mantenendo le proprie abitudini con un aiuto prezioso per sistemare la casa, fare la spesa o nei momenti di difficoltà. Le badanti sono selezionate da **Adiura** e possono essere residenziali ossia trasferirsi al domicilio dell'assistito oppure ad ore per assistenza in ospedale o per aiutare l'anziano a casa propria. **Adiura** gestisce anche le ferie della badante provvedendo all'invio alla famiglia di una sostituta. **Adiura** garantisce assistenza infermieristica a domicilio con personale sanitario professionale. **Chiamaci per un consulto o se desideri ricevere ulteriori informazioni.**

Salute Dieci Più

Salute 10+

Nr. 10 - OTTOBRE 2018 - www.salute10piu.it

ALIMENTAZIONE
2 **FUNGHI VELENOSI**
Dott. *Marco Marano*

DIAGNOSTICA
5 **Alla RICERCA della PRIMA CELLULA TUMORALE**
Prof. *Gaetano Scamarcio*

ANATOMIA
8 **L'INTERSTIZIO**
Dott. *Andrea Baldisserri*

PSICOLOGIA
9 **IPERGENITORIALITÀ**
Dott.ssa *Giselle Cavallari*

SALUTE
12 **VITAMINE C, D, E e K**
Prof. *Alberto G. Ugazio* - Dott. *Francesco Gesualdo*

OCULISTICA
16 **La TECNICA "SMILE" per la MIOPIA**
Dott. *Ugo Cimberle*

NATURA
19 **La SAPONARIA**
Dott.ssa *Maria Nives Visani*

LONGEVITÀ
22 **CENTENARI IN GRAN FORMA**
di Tiziano Zaccaria

SANITÀ
25 **RICOSTRUZIONE di una MAMMELLA**
di *Marco Klinger*

SANITÀ
28 **REFLUSSO e COLON IRRITABILE**
Dott.ssa *Federica Furfaro*

I NOSTRI AMICI ANIMALI
30 **AVVELENAMENTO del CANE**
Dott. *Giuliano Montalto*

SALUTE 10+ - Anno 8 - N. 10.2018 - Aut. Trib. Ravenna n. 1381 del 23/11/2011 - **www.salute10piu.it**
Proprietà, redazione e realizzazione - Multiservice sas: via A. Gnani, 4 - 48124 Ravenna
Tel. **0544.501950** - multiredazione@linknet.it - **Direttore responsabile:** Spada Gabriele
Stampa: Modulgrafica Forlivese Spa - Forlì (FC) - www.modulforlivese.it

ALIMENTAZIONE

FUNGHI VELENOSI

Dieci regole per mangiarli in sicurezza. Prima fra tutte, evitare raccolta e consumo "fai da te".

Dott. ***Marco Marano***
Responsabile Centro Antiveleni
Bambino Gesù - Roma

Intossicazioni da funghi

E' in ottobre - mesi in cui nei boschi italiani è possibile trovare praticamente tutte le specie di funghi - che aumentano le segnalazioni di intossicazione o avvelenamento, anche a causa dell'intensificarsi dell'attività dei cosiddetti "esperti fai da te" che raccolgono e mangiano funghi talvolta senza sottoporli ai dovuti controlli.

Ingerire il fungo "sbagliato" può essere rischioso: la maggior parte delle intossicazioni si risolve senza danni o con sintomi irrilevanti, ma in un piccolo numero di casi le conseguenze sono gravi.

L'ingestione di alcune delle specie più pericolose ***(Amanita phalloides, Cortinarius orellanus, Gyromitra esculenta)*** *genera sintomi che si manifestano dopo molte ore (da 6 a 48), quando il danno agli organi interni si è già innescato. I più colpiti sono il fegato e i reni.*

Altri tipi di funghi possono provocare reazioni "a breve latenza" (fino a 6 ore) come disorientamento e convulsioni o gravi sintomi gastro-enterici con possibili ripercussioni metaboliche.

L'incidenza delle intossicazioni da funghi nei bambini è minore rispetto agli adulti, ma sono proprio i piccoli a correre il pericolo maggiore: il loro organismo, infatti, è più sensibile a questo alimento e può venire danneggiato con maggiore facilità. Più in generale si verificano circa 5 casi ogni 100.000 persone, pari allo 0,25 % delle esposizioni

a sostanze tossiche nell'uomo. Una buona parte di queste non è dovuta all'ingestione di funghi velenosi, ma ad un uso scorretto di questo alimento.

di Maria Luisa Monti

Erboristeria Centro Macrobiotico
info@fioridibachonline.com

Via Guaccimanni, 66 - **RAVENNA** - Tel. **0544.39381 - info@fioridibachonline.com**

HAI MAI PENSATO DI FARE IL TEST DELLE INTOLLERANZE ALIMENTARI?

Se non l'hai ancora fatto ti diamo 3 BUONI MOTIVI per pensarci:

1 La DIETA sarà PERSONALE e UNICA per le TUE ESIGENZE ALIMENTARI

2 Stanchezza e gonfiore lasceranno il posto a ENERGIA e LUCIDITÀ MENTALE

3 L'eventuale perdita di peso non è che uno dei benefici che potrai ottenere conoscendo i cibi non tollerati dal tuo organismo

CONVENZIONI CON CRAL OSPEDALE RAVENNA, CRAL GRUPPO HERA, CRAL COMUNE DI RAVENNA, CRAL POSTE RAVENNA, CMC, ASCOM, SOCI COOP.

Spesso, infatti, i funghi vengono mangiati senza un'adeguata cottura, in cattivo stato di conservazione, in fase troppo avanzata di maturazione o in eccessiva quantità. **Un fungo commestibile non deve assolutamente essere mangiato se sono presenti segni di decomposizione** a causa di alcune proteine pericolose (putrescina, cadaverina e istamina) che si formano proprio durante la fase di maturazione/decomposizione.

Cosa dice la legge

Occorre ricordare che la raccolta di funghi è regolata da una legge nazionale (352/1993) che prevede, tra l'altro, il limite massimo di raccolta, l'indicazione degli strumenti da utilizzare; le caratteristiche dei funghi che si possono raccogliere, le modalità di conservazione e trasporto.

Inoltre, tutti i cercatori di funghi devono essere in possesso del tesserino regionale di autorizzazione alla raccolta, rilasciato dall'amministrazione competente dopo aver frequentato un apposito corso di formazione micologica. ***FINE***

AMO LA MIA SALUTE, SCELGO ADJUTOR.

Dora Moroni

Dora Moroni si affida ai medici specialisti e ai tecnici ortopedici del nuovo POLIAMBULATORIO ADJUTOR.

Ortopedia e Traumatologia | Medicina Interna | Neurologia | Flebologia | Podologia

Da 27 anni, Adjutor distribuisce ausili per anziani e disabili e prodotti di ortopedia e sanitaria, contribuendo ogni giorno a migliorare la qualità della vita delle persone.

Ci trovi a Ravenna viale Alberti, 22

Altre filiali: FORLIMPOPOLI, FORLÌ, RIMINI

Numero Verde 800 02 94 94

www.adjutor.it

ADJUTOR OFFICINE ORTOPEDICHE

SALUTE_10piu_n.10.18_CASA NOTIZIE cesena n1.2007 02/10/18 09:38 Pagina 5

DIAGNOSTICA

ALLA RICERCA DELLA *PRIMA CELLULA* TUMORALE

LA NUOVA TECNOLOGIA *"SIMOT"*, sensibile alla singola molecola, potrebbe rivoluzionare la diagnostica medica.

Prof. ***Gaetano Scamarcio***
Professore universitario ordinario
di Fisica Sperimentale presso
Università degli Studi di Bari - Aldo Moro

Lo studio promette di poter diagnosticare patologie progressive non solo prima che i sintomi si manifestino, ma addirittura appena l'organismo produce i primi biomarcatori specifici.

Una potenziale rivoluzione per la diagnostica medica che, attualmente, si basa su tecnologie che rivelano al più centinaia di migliaia di marcatori. "Nature Communications" ha pubblicato il lavoro e "Nature" ha recensito su questa innnovativa tecnologia SiMoT un "*technology highlight*". L'attuale strumentazione di laboratorio consente di rivelare singole molecole solo se esse vengono preventivamente modificate con marcatori fluorescenti e poi misurate con tecniche ottiche. ***»SEGUE***

È un successo italiano - in collaborazione fra l'Istituto di fotonica e nanotecnologie del Consiglio nazionale delle ricerche (Cnr-Ifn), l'Università degli studi di Bari 'Aldo Moro' (Uniba), l'Università di Brescia (Unibs) e il Consorzio per lo sviluppo di sistemi a grande interfase (Csgi) - ***la prima misura record di una singola molecola di proteina, usando un transistor di dimensioni millimetriche.***

Il lavoro è frutto di un approccio interdisciplinare coordinato da Luisa Torsi docente dell'Università di Bari e condotto dal responsabile Cnr-Ifn di Bari, Gaetano Scamarcio, docente di Uniba, con un team di chimici, fisici ed ingegneri formato da Cinzia Di Franco del Cnr, Giuseppe Mangiatordi, che prenderà servizio al Cnr a dicembre, Eleonora Macchia, Kyriaki Manoli, Brigitte Holzer, Domenico Alberga e Gerardo Palazzo di Uniba, Fabrizio Torricelli e Matteo Ghittorelli di Unibs.

Questo sensore sarebbe in grado di rilevare i tumori all'origine purchè si riconoscano i relativi biomarcatori.

» Rilevare la singola molecola/proteina è un passaggio fondamentale nel caso dei bio-marcatori, sostanze biologiche che permettono al medico di comprendere se un paziente stia o meno sviluppando una certa patologia. «*Le tecniche finora usate per individuare i bio-marcatori* – parla la professoressa Torsi – *hanno un certo grado di sensibilità: i dispositivi commerciali ne rilevano milioni se non miliardi. Quando si ha, invece, a che fare con un dispositivo che riesce a rivelare il bio-marcatore non quando l'organismo ne ha già prodotti una certa quantità, significa che il medico ha in mano uno strumento che potrebbe permettergli di stabilire lo stato di malattia di un paziente appena si manifestano i primissimi eventi legati alla patologia*».

Realizzarla, in prospettiva, a costi molto bassi potrebbe permettere a questa tecnologia di entrare nella prassi quotidiana di un qualsiasi ospedale o centro diagnostico.

UN SUCCESSO ITALIANO

Una potenziale rivoluzione nell'approccio alle cure che, però, abbisogna ancora di ulteriori approfondimenti: «***Prima che questo possa diventare uno strumento realmente utile per un medico sarà necessario che venga fabbricato un dispositivo che è formato da novantasei di questi sensori.*** *Un medico ha bisogno di monitorare più di un bio-marcatore per avere l'informazione sufficiente a produrre una diagnosi.*

Stiamo ancora parlando di un primo step verso una tecnologia estremamente promettente: ***siamo il primo, e per ora l'unico, laboratorio in grado di rilevare la singola molecola***».

Prematura è anche la stima dei tempi. «*In via ufficiosa possiamo dire di aver vinto un grosso finanziamento che ci permetterà di affrontarne la realizzazione con una partnership ampia. Un progetto che richiederà tre anni e mezzo di lavoro,* ***quindi la tecnologia potrebbe ragionevolmente entrare a regime negli ospedali fra una decina di anni****. La divulgazione su "Nature" ha attirato l'attenzione di diverse aziende americane; stiamo firmando una serie di accordi per parlare di un possibile sviluppo del brevetto, che appartiene all'Università di Bari*».

E' molto significativo che la nuova tecnologia SiMoT, invece, non richieda pretrattamenti e possa misurare concentrazioni bassissime di proteine fino al limite record di una singola molecola con metodi puramente elettronici, **usando transistor di dimensioni millimetriche**.
È una ricerca alla quale si è lavorato per oltre due anni.

Il dispositivo è robusto ed affidabile e pertanto facilmente impiegabile fuori dal laboratorio. La nuova tecnologia, battezzata **SiMoT (Single-Molecule with a Transistor),** si basa su strati auto-assemblati e bio-funzionalizzati di spessore nanometrico, inglobati in dispositivi di grande area compatibili con lo sviluppo di prototipi di facile uso anche fuori dai laboratori di ricerca.
La sensibilità della tecnologia SiMoT, in grado rivelare un singolo bio-marcatore, è talmente elevata da non poter essere migliorata oltre; si tratta, pertanto, di un record mondiale assoluto.

RAVENNA AIL
Sezione di RAVENNA
dell'Associazione Italiana
Contro le Leucemie, Linfomi e Mieloma
- ONLUS -

Dott.ssa *Federica Quirini*
Dott. *Gabriele Pelloni*

Seguici anche su:
AIL RAVENNA
@RavennaAIL

RAVENNA AIL **SOSTIENE**

1. L'**ASSISTENZA DOMICILIARE** medica e psicologica per i **pazienti con malattie del sangue e con tumori solidi** in fase avanzata della malattia e per i loro familiari.

2. La **RICERCA CLINICA** sulle Malattie del Sangue. Presso l'U.O. di Ematologia di Ravenna sono in corso circa 50 studi clinici che prevedono l'utilizzo di farmaci innovativi.

3. L'**ASSISTENZA AI MALATI EMATOLOGICI**, con i volontari che ogni mattina si recano nel reparto di degenza per dare conforto ai pazienti e fornire piccoli servizi di utilità per chi è impossibilitato ad uscire dalla stanza.

4. La fornitura di **PARRUCCHE E BELLISSIMI COPRICAPO** per far si che le signore sotto chemioterapia affrontino più serenamente questo percorso.

VUOI DIVENTARE UN VOLONTARIO AIL?
Ci puoi trovare presso l'U.O. di Ematologia dell'OSPEDALE di RAVENNA da lunedì a venerdì: 8.30 - 12.30.
SCRIVICI O TELEFONA AL NUMERO 0544.408913
www.ailravenna.it - ail.ravenna@ail.it

Questo risultato è stato raggiunto grazie all'enorme amplificazione del segnale ottenuta integrando nel transistor bioelettronico un film che simula la membrana cellulare.

L'intuizione è arrivata osservando che alcune cellule, attraverso la propria membrana, sono in grado di riconoscere singole proteine come i ferormoni.

«*Alla base del metodo scientifico ci sono prove ed errori, e anche il primo risultato di questa rivoluzionaria progettazione, costata due anni di fatica, è arrivato per sbaglio*» – racconta la coordinatrice dell'equipe. «*Avevamo nelle mani un dispositivo che sembrava molto sensibile, ma le curve ci davano l'idea che potesse esserlo ancora di più. Siamo quindi scesi sempre più in basso con le concentrazioni che misuravamo, e a un certo punto siamo arrivati al limite ultimo. Davanti a un dato del genere, ovviamente, non abbiamo creduto ai nostri occhi, perché ci sembrava impossibile vedere un evento nanoscopico con un dispositivo un milione di volte più grande della proteina che volevamo osservare. Il percorso è iniziato quando abbiamo provato a capire il perché: i due anni di lavoro sono serviti a isolare l'effetto, a dimostrarne la realtà e a comprendere come mai*».

La medicina di precisione ha bisogno di strumenti sempre più sensibili e performanti che consentano di applicare le tecnologie più avanzate nella pratica clinica quotidiana: la digitalizzazione dell'analisi dei bio-marcatori che li quantifica a livello della singola molecola è dunque la nuova frontiera.

La tecnologia SiMoT promette quindi di essere un prezioso strumento che consentirà ai clinici di associare il più piccolo aumento di un determinato bio-marcatore, alla progressione della patologia. Sarà forse addirittura possibile identificare il momento preciso in cui un organismo passa dall'essere 'sano' al divenire 'malato' aumentando enormemente la capacità di curare le patologie attraverso metodi di trattamento tempestivi, specifici e mirati. ***FINE***

LA DOTTORESSA ORSI E LA SUA EQUIPE

I POSSIBILI UTILIZZI DELLA TECNOLOGIA SIMOT

L'elevatissima sensibilità di SiMoT potrà essere utile anche per ***tenere sotto controllo le recidive, per esempio dopo l'asportazione di un tumore****; ma anche per limitare l'uso di procedure invasive come le biopsie permettendo la rilevazione di marcatori in fluidi biologici facilmente accessibili come il sangue, l'urina o anche la saliva nei quali i marcatori sono presenti a concentrazioni bassissime.* ***Si prevede che la tecnologia SiMoT possa quindi contribuire al miglioramento della qualità della vita e della longevità delle generazioni a venire contribuendo, al contempo, alla riduzione della spesa sanitaria****.*

Dott. Mauro Passarini
MEDICO CHIRURGO SPECIALIZZATO CHIRURGIA OSTETRICA

SOFFRI DI DOLORI ARTICOLARI, LOMBARI O PELVICI?

LA TERAPIA DEL DOLORE, PUO' ESSERTI DI AIUTO

AMBULATORIO: MARINA DI RAVENNA (RA) - VIA SPALATO, 37
TEL. 339.2966615 - E-MAIL: MPASSARINI@LIBERO.IT

ANATOMIA

SCOPERTO UN NUOVO ORGANO
L'INTERSTIZIO

Composto da liquido e fibre, potrebbe spiegare perché alcuni tumori si diffondono velocemente.

Dott. ***Andrea Baldisserri***
Medico-Chirurgo specialista in otorinolaringoiatria
E-mail: abaldisserri@alice.it

Piccola rivoluzione in anatomia: è stata annunciata la scoperta di un nuovo organo, tra i più grandi del corpo umano. Si chiama "interstizio" e si trova diffuso in tutto l'organismo, sotto la pelle e nei tessuti che rivestono l'apparato digerente, i polmoni, i vasi sanguigni e i muscoli.

Da cosa è formato l'interstizio?

E' formato da cavità interconnesse piene di liquido e sostenute da fibre di collagene ed elastina. **Agisce come un vero e proprio ammortizzatore,** ma la sua presenza potrebbe spiegare anche molti fenomeni biologici come la diffusione dei tumori, l'invecchiamento della pelle e le malattie infiammatorie degenerative. Catalogato da parecchi anni come semplice "tessuto connettivo", l'interstizio era rimasto "invisibile" nella sua complessità a causa dei metodi usati per esaminarlo al microscopio, che lo facevano apparire erroneamente denso e compatto.

Tecnica di endomicroscopia confocale laser

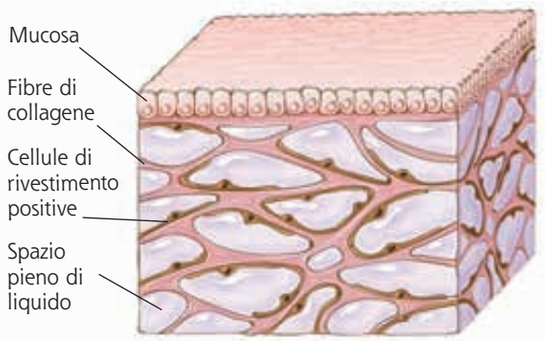
La sua vera natura è stata invece osservata per la prima volta grazie ad una nuova tecnica di endomicroscopia confocale laser, che **consente di vedere al microscopio i tessuti vivi direttamente dentro il corpo, senza doverli prelevare e poi fissare su un vetrino.**

Impiegata su alcuni pazienti malati di tumore che dovevano essere sottoposti a chirurgia per rimuovere pancreas e dotto biliare, la tecnica ha permesso di osservare la reale struttura dell'interstizio, che è stato poi riconosciuto anche in tutte le altre parti del corpo sottoposte a continui movimenti e pressioni.

Alla luce della sua complessità, l'interstizio è stato così "promosso" ad organo.

E' una scoperta importante, perché può determinare progressi in medicina, inclusa la possibilità di usare il campionamento del fluido interstiziale come strumento diagnostico. ***FINE***

STRUTTURA DELL'INTERSTIZIO



ALCUNE CURIOSITÀ SU QUESTO NUOVO ORGANO

*Il continuo movimento di questo fluido potrebbe spiegare perché **i tumori che invadono l'interstizio si diffondono più velocemente nel corpo**: drenato dal sistema linfatico, questo sistema di cavità interconnesse è la "sorgente" da cui nasce la linfa, vitale per il funzionamento delle cellule immunitarie che generano l'infiammazione. Inoltre, le cellule che vivono in questi spazi e le fibre di collagene che li sostengono, cambiano con il passare degli anni e potrebbero contribuire alla **formazione delle rughe**, all'irrigidimento delle articolazioni e alla progressione delle malattie infiammatorie legate a fenomeni di sclerosi e fibrosi. Il reticolato di proteine che sostiene l'interstizio, infine, potrebbe generare correnti elettriche quando si piegano, seguendo il movimento di organi e muscoli, e perciò potrebbe giocare un ruolo nelle **tecniche di agopuntura**.*

PSICOLOGIA

IPER GENITORIALITÀ
UN MODELLO EDUCATIVO CHE DISTRUGGE L'INFANZIA

Dott.ssa ***Giselle Cavallari***
Psicologa e psicoterapeuta Rogersiana
Psicoterapia del benessere Emozionale

A cura di ***Barbara Gnisci.***

Riempire le giornate dei figli con corsi e attività extrascolastiche di ogni genere; acquistare continuamente giochi e tecnologie per renderli più 'smart' e non permettergli mai né di annoiarsi, né tanto meno di sbagliare sono alcune delle caratteristiche dell' ipergenitorialità, uno stile educativo che rischia di creare genitori stressati e bambini infelici.

Ipergenitorialità

Si tratta di un modello di accudimento distorto, confuso e pressante, che **non ha niente a che vedere con l'essere genitori attenti, partecipi e premurosi,** ma che può avere conseguenze negative sullo sviluppo psico-fisico e sociale del bambino andando a ledere la sua libertà e la sua autonomia.

A volte questo tipo di genitori diventa quasi **ossessivo** nel cercare più opzioni possibili da proporre al bambino, e tutto va fatto presto, 'adesso' perché poi sopraggiungeranno altre possibilità assolutamente da non perdere.

I comportamenti legati all'ipergenitorialità possono andare dal **controllare incessantemente la vita del bambino,** organizzandone nei minimi particolari la quotidianità, impedendogli di rimanere senza far niente o di perder tempo; a strategie per eliminare qualsiasi ostacolo che gli si ponga davanti; fino a comportamenti iperprotettivi riguardanti la salute. **L'ipergenitorialità è un modo di crescere i figli volto a un controllo quasi asfissiante della loro vita** e talvolta è basato sull'illusione di poter fare lo stesso anche con il loro futuro: ci si nutre infatti di aspettative smisurate rispetto ai risultati della propria prole. »SEGUE

Desideri proteggerti dalle radiazioni dei cellulari e wi-fi?
Innanzitutto è doveroso precisare che ci sono onde elettromagnetiche che ci fanno bene e quelle che ci fanno male. Dipende dalle frequenze che emettono e come interagiscono con il nostro corpo.

Dai più vita al tuo corpo
elimina l'acidità
EffettoVita® Di Bagnoli

In merito all'utilizzo dei cellulari e wi-fi, dagli studi scientifici eseguiti è emerso che:

- Provocano un elevato aumento dell'ormone dello stress;
- Vanno a sregolare la mortalità programmata delle cellule del sistema immunitario provocando, nel tempo, infiammazioni;
- Riducono la produzione neuronale, quindi minore capacità di apprendimento e memoria breve;
- Alterano la funzionalità dello ione calcio, essenziale per numerose reazioni biochimiche;
- Riducono la produzione di melatonina, ormone che regola il sonno e stimola il sistema immunitario.

In pratica, quando utilizziamo il nostro cellulare o viviamo e/o lavoriamo in un ambiente con il wi-fi sottoponiamo il nostro organismo ad un continuo stress. Stress che può manifestarsi in problemi di sonno irregolare, ansia, mal di testa, problemi di concentrazione, ecc…
Considerato, tuttavia, che le nuove tecnologie sono utili, l'ideale è avere la possibilità di conviverci e grazie alla Tecnologia CMO, adesso è possibile.

Vieni a scoprire da Effetto Vita come funzionano.
Siamo in via Paolo Costa, 16 a Ravenna - Tel. 339-63.68.711 – www.effettovita.it

» Così facendo **si fa perdere ai bambini il gusto di fare le cose e gli si impedisce di sviluppare passioni e competenze** perché rischiano di diventare troppo concentrati sulla performance.

I piccoli, sentendo la pressione da parte dei genitori, si adeguano ai comportamenti richiesti e diventano dei 'bravi bambini', perché questo gli viene suggerito dalla figura che rappresenta la loro guida e il loro modello. Spesso reiterano un comportamento 'amabile' perché così diventano 'amabili' loro stessi e non corrono il rischio di essere rifiutati. In alcuni casi il comportamento del figlio è invece oppositivo e di rifiuto nei confronti del genitore e questo determina nello stesso modo, sofferenza nel figlio e disagio che ricade sull'intero sistema familiare.

L'ipergenitorialità è una tendenza che può ledere irrimediabilmente la crescita del bambino. Nell'immediato è vissuta come un atteggiamento sfiancante, perché comporta tabelle di marcia molto serrate, mancanza di tempo libero, da passare con altri bambini o da soli, di poco tempo dedicato all'ascolto e alle coccole da parte dei propri genitori, perché sempre troppo intenti a uscire, ad andare a frequentare quel corso o quell'attività.
Successivamente questo stile educativo può contribuire a sviluppare nei ragazzi, mano mano che crescono, confusione, tristezza, ansia e una bassa soglia di sopportazione della frustrazione; oppure, essendo stati 'iperprotetti', potrebbero pretendere tutto senza sapersi organizzare per ottenere ciò che vogliono. **Anche i genitori, dal canto loro, non vivono al meglio il tipo di relazione che si viene a instaurare**. Possono apparire insicuri, dubbiosi e affaticati, condividendo con i figli la difficoltà a rilassarsi. Fermarsi, permettere ai propri figli di fare le proprie scelte, anche di sbagliare, dà ai genitori la possibilità di mollare un minimo la presa, di guardare il bambino per quello che è senza smettere di amarlo. Questo modello di attaccamento disfunzionale può essere modificato se il genitore rinuncia a trasmettere al figlio l'imperativo: " *Sii perfetto per essere amabile*" e sceglie di accettarlo incondizionatamente anche quando non è performante o funzionale ai suoi bisogni.

Di certo fare attività fisica o seguire corsi pomeridiani, al di là dell'orario scolastico, è un'ottima scelta per i propri figli, ma bisogna usare la giusta misura e non oberarli di impegni perché questo non lascerebbe spazio al riposo, al gioco e anche alla noia, elementi che concorrono positivamente a uno sviluppo sano del bambino.

L'ATTIVITÀ SPORTIVA DEI FIGLI È IMPORTANTE SE FATTA FARE SENZA SOVRACCARICARLI DI IMPEGNI

Ridurre gli impegni e le aspettative può creare spazi e tempi da concedersi in completa libertà sviluppando in uno spazio sicuro, amore ed empatia, le cose di cui i bambini hanno maggiormente bisogno. Concedere ai figli il tempo per imparare giocando da soli o con altri bambini, il tempo di **inventare passatempi e stimoli che provengano non da un surplus di giochi e tecnologie, ma dalla loro fantasia e immaginazione** è un gran regalo da fare loro.

Per quanto riguarda i giochi, quando i bambini ne hanno troppi, li usano in maniera superficiale e, spesso, li lasciano lì, ma allo stesso tempo non vogliono disfarsene, perché tutti diventano irrinunciabili. Certamente, **incentivare i più piccoli a coltivare le proprie passioni**, renderli curiosi di ciò che li circonda è molto importante, ma lo si può fare anche in maniera semplice: con una passeggiata nel bosco, raccogliendo dei fiori o guardando le stelle, attività da svolgere, magari, insieme ai genitori.

Il miele di Manuka della Nuova Zelanda: VERA MEDICINA NATURALE

Questo tipo speciale di miele prodotto in Nuova Zelanda ha un'altissima componente antibatterica. Viene prodotto dalle api che si nutrono dei fiori dell'albero di Manuka che è una pianta indigena che cresce nelle distese incontaminate e prive di qualsiasi tipo di inquinamento. Questo miele è riconosciuto dai medici come una valida alternativa alle forme convenzionali di medicina.

È un potente e naturale **antibatterico, antivirale, antiossidante, antisettico, antinfiammatorio** ed è un validissimo vaccino naturale ma anche un ottimo rimedio in caso di mal di gola, raffreddore e tosse ricorrente. Sulle ferite crea un ambiente di guarigione che permette alle nuove cellule della pelle di crescere a filo della ferita, prevenendo deformità della pelle e cicatrici. Contrasta reflusso gastrico e bruciore di stomaco. Ha proprietà antifunginea.

Il Miele di Manuka è adatto anche ai bambini anche al suo sapore dolce e gradevole.
L'attività antibatterica del miele di manuka è indicata dal quantitativo di MGO (MethylGlyOxal) che è indice di qualità del prodotto e ne suggerisce il corretto utilizzo.

Contenuti MGO	Utilizzalo per:
MGO 100	Prevenzione
MGO 250	Reflusso, bruciori
MGO 400	Ulcera, colon irrit.
MGO 550	Il meglio

BIETTIVO SALUTE
PARAFARMACIA - ERBORISTERIA

E-mail: obiettivosalute.ra@gmail.com
Parafarmacia-Erboristeria-Obiettivo-Salute

Via dell'Aida, 15 - Ravenna - Tel. **0544.270872**
Via P. Pavirani, 32/34/36 - Ravenna - Tel. **0544.502216**

Per certi versi, può essere un bene fare molte esperienze, ma queste devono essere diluite nel tempo, bisogna lasciare ai bambini lo spazio per assimilarle, di goderne e di farle proprie, talvolta anche in solitudine.

Giocare da soli, infatti, è fondamentale per la crescita del bambino, perché esso diventa un 'teatro' in cui mettere in scena i propri vissuti e le proprie emozioni e un 'luogo' dove riviverle per assimilarle, comprenderle e accettarle.

I bambini devono sapere di essere amati, al di là di quello che fanno e dei risultati ottenuti; di essere protetti e di trovarsi in uno spazio sicuro in cui crescere e sperimentare; di poter seguire i propri interessi, ma di poter vivere bene anche senza grandi passioni, perché queste arriveranno, con la conoscenza di sé e con gli anni.
Inoltre i genitori dovrebbero tenere a mente che i bambini hanno i loro tempi e ritmi e che questi vanno rispettati: la fretta di insegnare loro o di vederli progredire in qualcosa non porta a niente, ma genera solo ansia e infelicità. ***FINE***

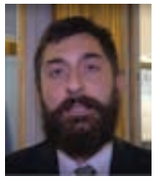
INVENTARE PASSATEMPI PER I FIGLI CHE STIMOLAMO LA LORO IMMAGINAZIONE

SALUTE

VITAMINE C-D-E-K

Seconda parte di una guida completa, dalla vitamina C alla vitamina K, nutrienti indispensabili al nostro organismo.

Prof. ***Alberto G. Ugazio***
Direttore Istituto Bambino Gesù di Roma per la Salute del Bambino e dell'Adolescente



Dott. ***Francesco Gesualdo***
Pediatra e ricercatore Ospedale Pediatrico Bambino Gesù di Roma

Le vitamine sono nutrienti indispensabili in piccole quantità per il corretto funzionamento dell'organismo umano. Devono essere necessariamente assunte con il cibo, non essendo sufficiente la sintesi da parte del nostro organismo. La loro assenza o deficienza determina una condizione curabile con la somministrazione della vitamina stessa. Vengono suddivise in vitamine idrosolubili (vitamine del gruppo B e vitamina C, solubili in acqua) e vitamine liposolubili (vitamina A, D, E e K, solubili nel grasso). Una differenza sostanziale sta nel fatto che le vitamine liposolubili sono accumulate nell'organismo, mentre quelle idrosolubili (ad eccezione della B12) vengono trattenute nella dose sufficiente alle necessità contingenti dell'organismo e l'eccesso è eliminato. Per ogni vitamina riportiamo le informazioni essenziali ed i suoi ruoli benefici.

VITAMINA C

COS'È.

Detta anche acido ascorbico, è una vitamina che **non può essere prodotta dall'essere umano, quindi deve essere assunta tramite l'alimentazione.**

DOVE SI TROVA.

E' presente in in molta frutta e verdura, in particolare: **agrumi, frutti di bosco, kiwi, melone, peperoni, pomodori, spinaci, broccoli.** Inoltre, è possibile trovare la vitamina C in alcuni alimenti fortificati (ad esempio alcuni cereali per la prima colazione).

LA SPREMUTA DI ARANCIA È UN OTTIMO CONCENTRATO DI VITAMINA C

A COSA SERVE.

La vitamina C serve al nostro organismo per sintetizzare una molecola chiamata collagene, che si trova nella pelle, nelle articolazioni, nelle ossa e nella parete dei vasi sanguigni.

La vitamina C, inoltre, ha proprietà antiossidanti, cioè rallenta o a previene l'invecchiamento delle cellule.
È necessaria per una corretta guarigione delle ferite, e favorisce l'assorbimento del ferro.

CHI PUÒ AVERNE BASSI LIVELLI.

La sua carenza può essere dovuta ad uno scarso apporto con la dieta. Inoltre, alcune malattie intestinali come il morbo di Crohn o la colite ulcerosa possono compromettere l'assorbimento. Anche il fumo ne riduce l'assorbimento, abbassandone i livelli nell'organismo.

SOSPETTARNE UNA MANCANZA.

La sua carenza può causare una condizione grave chiamata "**scorbuto"**, che tuttavia è rara nei paesi industrializzati. I primi sintomi di carenza di vitamina C possono essere stanchezza, dolori muscolari e articolari, lividi frequenti.
Un quadro più conclamato include anemia, gengive sanguinanti, debolezza dei capelli e difficoltà di guarigione delle ferite.

RISCHI DA ECCESSO.

Un eccesso può causare sintomi quali nausea, vomito, diarrea, crampi addominali.

SERVIZIO CONSEGNA MEDICINALI A DOMICILIO
FARMACIA-CASA
I farmaci a casa tua.
www.farmacia-casa.com
335.6076555
Lunedì - Venerdì 8.30 - 19.30 - Sabato 8.30 - 12.30
Servizio GRATUITO per gli Over 65
Solo 3 Euro per le consegne di importo inferiore ai 30 Euro.
GRATIS per le consegne di importo superiore ai 30 euro.
FMR
Farmacia Montanari Ravenna
orto-sanitaria e cosmesi
RAVENNA - Via Enrico Mattei, 30 - Tel. 0544.451401
www.farmaciamontanari.it

VITAMINA D

COS'È.

Viene normalmente prodotta nella pelle che, grazie ai raggi solari e in particolare alle radiazioni ultraviolette, trasforma il deidrocolesterolo, un derivato del colesterolo, in vitamina D3 o colecalciferolo. Ma la vitamina D3 deve passare prima nel fegato e poi nel rene per diventare un vero e proprio ormone attivo.

DOVE SI TROVA.

La maggior parte della vitamina D che ci occorre **viene prodotta dalla pelle esposta ai raggi solari.** E' contenuta anche in alcuni alimenti: **soprattutto il pesce grasso** come il salmone, le aringhe, le sardine, il tonno in scatola, il tuorlo d'uovo, il burro, le verdure a foglia verde e alimenti addizionati con vitamina D come alcuni tipi di latte.

»SEGUE

» **A COSA SERVE.**

È essenziale per promuovere l'assorbimento del calcio dall'intestino e il riassorbimento del calcio e del fosforo da parte dei reni. **È indispensabile per il deposito del calcio nelle ossa e per conferire loro solidità e resistenza.** Studi recenti suggeriscono che la vitamina D promuove anche il funzionamento del sistema immunitario e alcune funzioni neuromuscolari.

CHI PUÒ AVERNE BASSI LIVELLI.

L'attuale stile di vita rende difficile la produzione di una quantità sufficiente di vitamina D: i bambini trascorrono molte ore in ambienti chiusi. Per giunta sappiamo che un'eccessiva esposizione ai raggi del sole favorisce l'insorgenza di melanoma e altri danni alla pelle, e la proteggiamo con prodotti che non lasciano passare i raggi ultravioletti. Insomma: non stupisce che molte persone hanno bassi livelli di questa vitamina.

SOSPETTARNE UNA MANCANZA.

Nei primi due anni di vita la carenza di vitamina D si manifesta con **il rachitismo**, espressione di inadeguata mineralizzazione dell'osso in crescita con deformazioni dello scheletro. Il rachitismo si manifesta solitamente con un ingrossamento dei polsi e delle caviglie, la comparsa di nodosità al torace, il rammollimento delle ossa del cranio e l'incurvamento delle ossa lunghe delle gambe. Nelle età successive l'ipovitaminosi D si manifesta con debolezza muscolare, una diminuzione della densità ossea e un aumentato rischio di fratture.

ESEMPIO DI RACHITISMO

RISCHI DA ECCESSO.

Le ipervitaminosi (eccesso di vitamina D) **si verificano esclusivamente per un'eccessiva somministrazione di farmaci che contengono vitamina D.** Non si conoscono casi di ipervitaminosi causati da eccessiva esposizione al sole o da eccessiva assunzione di alimenti che contengono vitamina D. L'ipervitaminosi determina un aumento della calcemia (concentrazione di calcio nel sangue), nausea, vomito, diarrea e, se si protrae nel tempo, danni renali e cardiaci causati dal deposito di calcio nel rene e nel cuore.

VITAMINA E

COS'È.

Detta anche tocoferolo, è caratterizzata da una potente azione antiossidante.

DOVE SI TROVA.

Le principali fonti sono gli oli vegetali: **canapa, mais, arachidi, girasole, e anche l'olio d'oliva** (ma alcuni tipi di cottura, come la frittura, riducono il contenuto di vitamina E). È ricca di vitamina E anche la frutta secca: noci, nocciole, mandorle.

A COSA SERVE.

Ha spiccate proprietà antiossidanti, ovvero protegge le cellule dell'organismo dai danni dei radicali liberi, che il nostro corpo produce quando converte il cibo in energia. E' utile dunque per la salute della pelle e dei vasi sanguigni, e permette un corretto funzionamento del sistema immunitario.

CHI PUÒ AVERNE BASSI LIVELLI.

Anche piccole quantità di vitamina E nella dieta sono sufficienti per non avere problemi. **I bambini nati prematuri possono avere livelli di vitamina E bassi.** Inoltre, l'assorbimento della vitamina E a livello intestinale può essere ridotto in chi ha malattie croniche che compromettono l'assorbimento dei grassi, come il morbo di Crohn, la fibrosi cistica o alcune rare malattie genetiche.

SOSPETTARNE UNA MANCANZA.

La mancanza di vitamina E è molto rara. I sintomi da mancanza sono dovuti ad un danno ai nervi e ai muscoli: intorpidimento di braccia e gambe, debolezza muscolare, difficoltà a controllare i movimenti del corpo, indebolimento della vista. **Livelli molto bassi di vitamina E compromettono anche il funzionamento del sistema immunitario, aumentando le infezioni.**

RISCHI DA ECCESSO.

Non è possibile che si verifichi un eccesso di vitamina E, se assunta tramite il cibo. Non sono ancora chiari i rischi di un eccesso di integratori a base di vitamina E, ma sembra che, in questo caso, possano verificarsi problemi di coagulazione del sangue, con un aumentato rischio di sanguinamenti.

VITAMINA K

COS'È.

Si tratta di una vitamina coinvolta nella coagulazione del sangue. Il "K" è infatti l'iniziale della definizione danese "Koagulation vitamin".

DOVE SI TROVA.

La più importante fonte **sono le verdure a foglie verdi**: spinaci, broccoletti, lattuga. La vitamina K si trova anche nei **legumi, negli oli vegetali e in alcuni frutti (ad esempio i mirtilli e i fichi)**. Gli alimenti di origine animale (**carne, formaggio, uova**) contengono quantità inferiori di vitamina K.

Infine, è anche prodotta dai batteri che vivono nel nostro intestino.

A COSA SERVE.

E' fondamentale per un corretto funzionamento della coagulazione del sangue. Ha un ruolo anche nella salute delle ossa.

CHI PUÒ AVERNE BASSI LIVELLI.

I neonati possono averne bassi livelli per varie ragioni (perciò si esegue sempre un'iniezione di vitamina K alla nascita). I livelli possono inoltre essere bassi in chi ha una condizione cronica che riduce la capacità di assorbimento a livello intestinale: colite ulcerosa, fibrosi cistica, celiachia. È impossibile una mancanza di vitamina K dovuta ad una dieta sbilanciata.

SOSPETTARNE UNA MANCANZA.

Livelli estremamente bassi possono causare emorragie e sanguinamenti vari: sangue dal naso e dalle gengive, lividi, fino ad emorragie cerebrali.

Una mancanza di vitamina K provoca anche un indebolimento delle ossa, con aumento del rischio di fratture.

RISCHI DA ECCESSO.

Un eccesso non è dannoso, se non quando si assume il farmaco anticoagulante "**warfarin**". In questo caso, è bene verificare l'assunzione quotidiana di vitamina K con il proprio medico.

FINE

OCULISTICA

NUOVE FRONTIERE IN OCULISTICA CON LA TECNICA "SMILE"

Una tecnica molto interessante per la correzione della miopia.

Dott. ***Ugo Cimberle***
Studio Oculistico
Dal Fiume-Cimberle - Ravenna
E-mail: cimberle@cidiemme.it

Da sempre il sogno di noi chirurghi refrattivi era quello di avere un laser che ci permettesse di modellare la cornea dall'interno, senza tagli o abrasioni come dobbiamo per forza fare con il laser ad eccimeri che utilizziamo da 30 anni. Ricordo di essere stato, ancora agli inizi degli anni novanta, in visita presso una ditta Svizzera dove era stato messo parzialmente a punto un laser che vaporizzava il tessuto corneale senza ledere la superficie e permetteva di modificare la forma della cornea appunto dal suo interno. ***L'assenza di abrasioni sulla cornea annulla la risposta cicatriziale e mantiene integra la robustezza biomeccanica del tessuto****: sembrava un vero miracolo.*
Purtroppo diversi problemi tecnici hanno impedito una applicazione clinica di quel laser ma l'idea di fondo è rimasta e la tecnologia degli ultimi anni ha dato infine un risultato reale!

Si è pensato di abbandonare la strada della "vaporizzazione", almeno per ora, ed utilizzare un laser già a punto, il **femtolaser**, che come una lama taglia i tessuti grazie alla generazione di microbolle al loro interno, per creare un lenticolo positivo all'interno della cornea il quale, una volta estratto da una piccolissima incisione riduce il potere diottrico corneale esattamente dello stesso valore.

Ecco trovato il trucco: se creo un lenticolo di 5 diottrie positive, una volta estratto ho indotto un appiattimento della cornea che mi corregge esattamente 5 diottrie di miopia.

SISTEMA A FEMTOSECONDI "VISUMAX"

E l'unico "danno" che ho fatto è un taglietto di 2 mm per estrarre il lenticolo.
Ci sono voluti un po' di anni per mettere a punto la tecnica che necessita di un laser molto preciso e "dolce" in modo che non ci fossero delle rugosità interne tali da non garantire una visione pulita, cosa che oggi lo standard dei laser ad eccimeri tradizionali assicura in modo assoluto.

Migliaia di casi in tutto il mondo hanno convalidato questa tecnica che presenta degli indiscussi vantaggi e qualche inconveniente.

L'INTERVENTO

Come gli altri interventi laser, ***la "Smile" è indolore****, qualche goccia di anestetico subito prima di operare,* ***dura pochi minuti*** *dovuti soprattutto al tempo necessario per estrarre il lenticolo e permette una immediata dimissione con un* ***decorso velocissimo di un giorno****, senza alcun dolore postoperatorio.*

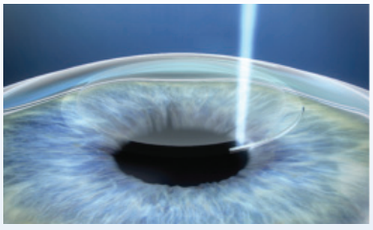
Tanti pazienti sono andati al lavoro il giorno dopo. Il risultato è molto preciso e si raggiunge quasi immediatamente anche se per qualche giorno ci può essere una visione un po' annebbiata.

Il bello è che ***la struttura portante della cornea non viene assolutamente alterata ed indebolita****, come accade nella classica tecnica "lasik",* ***non vengono incisi o bruciati i nervi*** *il che si traduce in un mantenimento della funzionalità lacrimale evitando l'occhio secco perdurante qualche mese classico degli altri interventi,* ***non vengono stimolate particolari reazioni cicatriziali*** *e riparative con mantenimento del risultato nel tempo.*

Logicamente è un intervento con un tempo "chirurgico ", il lenticolo lo dobbiamo estrarre manualmente con una pinzetta dopo averlo scollato, e il tutto, laser compreso, ha una complessità maggiore rispetto ad una tecnica "transPRK" dove senza toccare nulla, affidiamo al velocissimo laser ad eccimeri l'esecuzione completa del brevissimo intervento. Ed il recupero di una visione perfettamente nitida a volte richiede qualche giorno per la necessità che il tessuto smaltisca le microbolle del taglio. Ma sono piccole cose rispetto ai vantaggi.

FINE

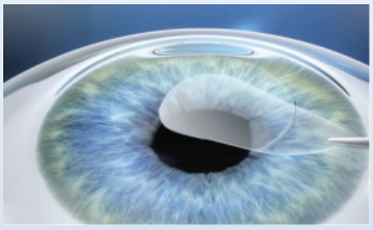
FASI DELLA TECNICA "RELEX SMILE"



FASE 1

Creazione del lenticolo

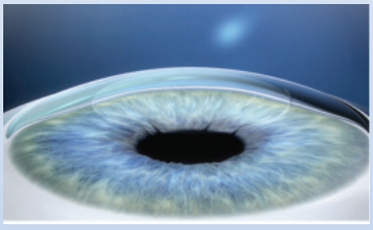
Il laser a femtosecondi "VisuMax" crea il lenticolo refrattivo ed esegue una piccola incisione nella cornea con dimensioni inferiori a 4 mm in un unico step operatorio.



FASE 2

Asportazione del lenticolo

Il lenticolo viene asportato attraverso la piccola incisione praticata con conseguenze minime sulle biomeccaniche corneali.



FASE 3

Correzione del difetto visivo

L'asportazione del lenticolo comporta una modifica della forma della cornea che consente di ottenere la desiderata correzione refrattiva.

CONCLUSIONI

Con questa tecnica, possiamo trattare molto bene miopie, anche con eventuale astigmatismo*, a partire dalle 3-4 diottrie fino alle 9-10, in relazione alla forma e spessore della cornea. Si sta lavorando anche sulla* ***possibilità di trattare l'ipermetropia****, anche se ci sono problemi tecnici di una certa importanza.*

OPTICAL CENTER

RADDOPPIA LE TUE LENTI

ACQUISTA 1 COPPIA DI LENTI

RICEVI IN PROMO 1 COPPIA DI LENTI SPECIALIZZATE

Via dell'Aida, 19 (zona via della Lirica) Ravenna - Tel. 0544.460778 - www.optical-center.it

Salute in cucina

Spaghetti di zucchine salmone e mozzarella

Ingredienti per 2 persone

2 zucchine piccole
1 mozzarella fiordilatte
100 g di salmone affumicato
12 olive taggiasche denocciolate
semi di sesamo nero
semi di sesamo
olio extravergine d'oliva
succo di lime (a piacere)

Per la salsa

1 cucchiaino di senape
50 g di panna acida
1/2 cucchiaino di miele d'acacia

Preparazione

Con l'apposito attrezzo tagliate le zucchine a spaghetto. Tagliate a listarelle il salmone e mettete tutto in un piatto. Unite le olive e condite con un filo d'olio e a piacere del succo di lime. Disponete nei piatti da portata e completate con delle fette di mozzarella e semi di sesamo.
Per la salsa, mescolate bene la panna acida con la senape ed il miele, regolate eventualmente le dosi in base ai vostri gusti. Servite la salsa a parte.

Se non avete l'attresso per tagliare le zucchine a spaghetto potete farle a rondelle fini con una mandolina o con il coltello.

Consigli e variazioni

Scegliete zucchine fresche, piccole e sode, possibilmente appena colte, controllate che siano sane e non abbiano macchine .

Tiziana Molti
food blogger
food photographer
autrice del blog
l'ombelico di Venere

La zucchina fa parte della famiglia delle cucurbitacee, una pianta annuale della quale si consumano, nel periodo estivo, i frutti non maturi. Esistono numerose varietà di zucchine, le più comuni si presentano allungate con la buccia verde chiaro o scuro, o gialla, possono essere liscie, scanalate o rotonde perfette da cucinare ripiene. ha un sapore delicato e si presta per essere consumata sia cruda che cotta, grigliata, lessa e al forno. La zucchina è ricca d'acqua, ha pochissime calorie e contiene molta vitamina A e C. La varietà invernale della pianta è la zucca che raggiunge la sua piena maturazione in autunno.

NATURA

SAPONARIA
PROPRIETA', BENEFICI E CONTROINDICAZIONI

Dott.ssa ***Maria Nives Visani***
Farmacista - Naturopata
E-mail: salutenaturasnc@alice.it

La Saponaria (Saponaria Officinalis L.) è una pianta spontanea perenne di cui esistono circa 30 specie della famiglia delle Caryophyllaceae a cui appartiene anche il Garofano. ***Viene anche chiamata "Saponella" o "Erba Lanaria" perché come vedremo veniva usata in passato per lavare la lana****. Il nome scientifico deriva dal latino "Sapo", cioè "sapone", questo perché se strofinata insieme all'acqua produce una schiuma che le conferisce proprietà detergenti.*

Le origini

La Saponaria era conosciuta già dagli Assiri fin dall'800 a.C. ed usata dai nomadi dell'Asia nel 500 a.C per ripulire le lane dopo la tosatura per renderla idonea alla tessitura di tappeti orientali. Poi venne utilizzata dai Greci per disinfettarsi durante le epidemie, dai Romani che ne facevano ampio impiego nelle Terme per l'igiene personale.

Gli Arabi furono i primi ad usarla a scopi terapeutici per le lesioni cutanee causate dalla lebbra. Nel XVI secolo, prima che fosse avviata la produzione commerciale del sapone, che risale ai primi dell'Ottocento, venivano impiegate foglie e radici mescolate con acqua come detergente cutaneo. Tuttora è impiegata nella formulazione di alcuni prodotti di cosmesi naturale. **Ancora oggi si trovano degli esemplari di Saponaria Officinalis che crescono spontanei** in prossimità di antichi opifici lanieri in quanto veniva coltivata in vicinanza per essere impiegata nel lavaggio della lana filata e tessuta.

»SEGUE

RADICI DI SAPONARIA

IN CASO DI INCIDENTE...
RIVOLGITI A UNICA S.R.L.

Ti aiuteremo ad ottenere il giusto risarcimento nonostante il mondo assicurativo imponga:

Valutazioni standardizzate che prescindono dalla storia personale del danneggiato - **Microlesioni** sottostimate e sottopagate - **Criticità** ad ottenere il giusto indennizzo da parte delle persone più deboli, in particolar modo gli anziani.
Difficoltà ad ottenere il giusto risarcimento tramite l'ausilio della conciliazione, in quanto, non essendo previsto l'obbligo di presenza delle parti, le compagnie di assicurazione, spesso disertano l'udienza.

www.infortunisticaunica.com

STUDIO INFORTUNISTICA

TI OFFRIAMO CONSULENZA GRATUITA
ORGANIZZAZIONE - EFFICIENZA - COMPETENZA
SEMPRE AL TUO SERVIZIO

In collaborazione con
Infortunistica Tossani - BOLOGNA

Professione esercitata ai sensi della Legge 14 gennaio 2013 n.4

unica srl

Via Castel San Pietro, 63 - RAVENNA - Tel. 0544.470475 - Fax 0544.470440
E-mail: infortunisticaunica@libero.it - Pec: infortunisticaunica@cert.postecert.it

Descrizione botanica

La Saponaria Officinalis è un arbusto originario della Siberia che cresce in tutta Europa, Italia compresa, in terreni montuosi ben drenati fino a 1600 metri di altitudine, lungo fossi e sentieri, e viene anche usata per ornare giardini rocciosi.

Il fusto cilindrico raggiunge i 40-70 cm d'altezza, le foglie sono lanciolate, lisce, basali senza picciolo opposte e sottili con tre o cinque nervature parallele, di color giallognolo tendente al verde.

I fiori sono simili al garofano, raccolti in grappoli fitti, perciò la Saponaria è chiamata anche "Garofano a mazzetto", con cinque petali frastagliati di color bianco-rosa-lilla delicatamente profumati. I frutti sono invece capsule che racchiudono semi brunastri.

Della pianta si utilizzano soprattutto le foglie, i gambi e le radici.

I principi attivi presenti sono Saponine, flavonoidi, vitamina C, mucillagini, zuccheri, oli essenziali, acido glicolico, acido glicerico, galattano gomme.

Le saponine sono presenti soprattutto nelle radici e vengono prodotte dalla pianta per difendersi dagli attacchi di parassiti, batteri e funghi, **hanno proprietà tensioattive e quindi a contatto dell'acqua producono una schiuma.**

Per valutare il titolo del fitocomplesso si determina l'acido quillaico (la saponina più importante) che deve essere presente in percentuale dal 2% al 5%, a seconda del periodo di raccolta e maturazione, che è massima in aprile-maggio appena prima della fioritura e minima in piena fioritura in luglio-agosto.

Altre saponine presenti sono l'acido saporubinico e l'acido saprubinico.

Tra i flavonoidi troviamo la saponaretina, saponarina e vitexina.

Utilizzo interno

Per le sue **proprietà terapeutiche-fisiologiche** viene utilizzato come espettorante anche insieme ad altre piante con azione sinergica quali timo, primula o verbasco che ne potenziano l'effetto fluidificante dei catarri e per l'azione calmante. Anche per uso interno si può ricorrere al decotto oppure alla tintura madre. Questi **assunti regolarmente facilitano le secrezioni a livello della mucosa bronchiale** risultando così una produzione di muco più fluida ed essendo le saponine anche irritanti ne stimolano l'espulsione.

Le saponine hanno inoltre un effetto diuretico, depurativo e diaforetico (stimolano la sudorazione) aiutando così l'organismo a liberarsi di tossine a livello renale.

Utilizzo esterno

Per le sue proprietà fisico-meccaniche viene impiegato come tensioattivo schiumogeno, in cosmesi naturale e come decotto per detergere la pelle delicata di bambini e adulti affetti da acne, dermatite, psoriasi e per disinfettare e rimuovere residui cutanei.

REGINA DEI SAPONI DELICATI

LA SAPONARIA È RICCA DI SAPONINE NATURALI ED È OTTIMA PER LA BELLEZZA E LA CURA DI PELLE E CAPELLI

DECOTTO DI SAPONARIA

Il decotto di Saponaria, utile come detersivo per capi delicati in lana ma anche come shampoo per capelli fragili con tendenza a spezzarsi, si può ottenere con questa semplice ricetta: fare bollire 2 cucchiai di foglie essiccate in 500ml di acqua per circa 10-15 minuti e utilizzare come shampoo/detergente delicato sul cuoio capelluto senza aspettarsi troppa schiuma!

In alternativa al decotto per uso topico può essere utilizzata la tintura madre ricavata dalla pianta intera fiorita per acne, psoriasi, herpes.

Controindicazioni

L'utilizzo della Saponaria soprattutto per uso interno e ad alto dosaggio è stato abbandonato per i suoi effetti tossici quali: **infiammazione renale, convulsioni, emolisi, diarrea ematica, indebolimento e paralisi muscolare, problemi cardio circolatori**. Anche per l'uso esterno è bene fare attenzione, perché può provocare irritazioni cutanee e alle mucose. Raccomando pertanto molta cautela!

FINE

LA SAPONARIA IN UN DOLCE DEL MAROCCO

La Saponaria viene anche utilizzata nelle preparazioni di un dolce cremoso marocchino a base di sesamo, mandorle o pistacchi e zucchero (una specie di Tahin dolce) nel quale la Saponaria funge da emulsionante e stabilizzante per impedire che gli oli contenenti non si separino.

LONGEVITÀ

GIOVANNA, RENATA, ANNA MARIA E ANTONIA

CENTENARI IN GRAN FORMA

di Tiziano Zaccaria
E-Mail: zaccariatiziano@gmail.com

GIOVANNA
100 ANNI

Sabato 2 giugno alla casa di riposo "Don Carlo Cavina" di Lugo la signora Giovanna Zangari ha festeggiato il suo centesimo compleanno. Per l'occasione, l'assessora alle Politiche sociali Lucia Poletti le ha portato gli auguri dell'Amministrazione comunale. Giovanna è nata il 2 giugno 1918 a Lugo, dove ha sempre vissuto.

GIOVANNA ZANGARI

I suoi genitori hanno gestito per anni il bar del Dopolavoro. E' stata sposata con il ragioniere Renato Battistini, dal quale ha avuto una figlia. Ha sempre fatto la casalinga, con grande ottimismo e tanta voglia di vivere, caratteristiche che ancora oggi la contraddistinguono: canta "Romagna Mia" a squarciagola.

«Giovanna è una signora che, dal 1998, quando è entrata nella nostra struttura, non è mai passata inosservata - dice di lei suor Paola, coordinatrice della casa di riposo - E' sempre distinta ed elegante, pronta per ogni battuta e piena di vita. Nel suo volto ha sempre una luce positiva».

RENATA
101 ANNI

Martedì 17 luglio Renata Monti, la cittadina più longeva di Cotignola, ha spento 101 candeline. Nel giardino del suo casolare, immerso nella tranquillità della campagna e sotto l'ombra di maestosi tigli, ha ricevuto il sindaco Luca Piovaccari, che le ha portato una pergamena ricordo e un mazzo di fiori.

RENATA MONTI

Nata a Forlì nel 1917, Renata ha vissuto il ventennio fascista, la Seconda guerra mondiale (durante la quale ha fatto la crocerossina), gli anni del boom economico, la Guerra fredda e gli anni di piombo, la fine del vecchio millennio e l'inizio del nuovo.
È tutt'ora in buone condizioni di salute, lucida, e legge senza occhiali. Circondata dall'affetto di molti parenti, alcuni dei quali giunti dal Veneto, ha festeggiato con una torta Saint Honoré e un bicchiere di spumante.

ANNAMARIA
100 ANNI

A Ravenna, l'assessore comunale Giacomo Costantini ha fatto visita il 17 agosto alla signora Anna Maria Leonardi, portandole gli auguri dell'amministrazione comunale per il suo centesimo compleanno.

ANNA MARIA LEONARDI

Romana, la signora Leonardi ha gestito per una vita un'impresa commerciale di famiglia nel quartiere Prati insieme alle sorelle. Vive da due anni a Ravenna, dove ha raggiunto la sorella minore e i nipoti, che l'hanno festeggiata con grande affetto.

HA 100 ANNI E DA 60
SCEGLIE CERVIA PER LE VACANZE

Si chiama Leo Lenard, è un tedesco, e in novembre compirà 100 anni, 60 dei quali trascorsi senza interruzioni in vacanza a Cervia. **Per rendere omaggio a questo simpatico turista, all'hotel San Pietro di Tagliata i titolari della struttura gli hanno organizzato una grande festa a sorpresa, con tanto di cena tipica e ballerini romagnoli.** Alla serata ha partecipato anche l'assessore comunale Gianni Grandu, che ha consegnato, in segno di gratitudine, al centenario turista tedesco una cornice in argento, una confezione di prodotti tipici cervesi e la prestigiosa targa di "Amico di Cervia". Leo Lenard viene in vacanza a Cervia dal 1946 e, negli ultimi anni, ha scelto l'hotel San Pietro. "*Ha visto nascere la pineta di Tagliata di Cervia* - dichiara l'assessore Grandu - *E' una persona straordinaria, che ha tanta vitalità e amore per la nostra città. E' un onore consegnare a Leo la riconoscenza di "Amico di Cervia", perché ha partecipato alla crescita della nostra località a vocazione turistica*".

ANTONIA
106 ANNI

Ha compiuto gli anni la cittadina più longeva di Massa Lombarda. L'11 settembre scorso la signora Antonia Ancarani ha festeggiato il suo 106esimo compleanno insieme ai suoi cari.
Per l'occasione il sindaco Daniele Bassi le ha donato una pergamena a ricordo e un mazzo di fiori a nome dell'amministrazione comunale e di tutta la città.
Nata a Bagnacavallo l'11 settembre 1912, la signora Antonia ha lavorato in gioventù in una fornace nel proprio paese e poi al servizio di studi professionali a Bologna. Ha vissuto fino 97 anni in totale autonomia. Dal 2009 è ospite della casa di riposo "Giardino Santa Lucia" ed è tuttora in ottime condizioni di salute.

FINE

ANTONIA ANCARANI

BUON SANGUE NON MENTE

sabato 27 ottobre 2018

Ecomuseo delle Erbe Palustri, Villanova di Bagnacavallo

ore 10.00 Consapevolezza e pratica:
percorso di conoscenza all'alimentazione dei gruppi sanguigni

Incontro formativo con Lorella Tassinari
Operatrice bionaturale e del benessere - Naturopata

L'alimentazione stagionale dei gruppi:

IL CACCIATORE	0	A	L'AGRICOLTORE
IL PASTORE	B	AB	IL MODERNO

ore 12.30 La salute nel piatto
Pranzo dei gruppi sanguigni a cura dello chef Federico Scudellari

Antipasto fantasia di verdure crude

Tagliatelle di Senatore Cappelli macinata a pietra con finferli
Risotto con cavolo, radicchio e curcuma

Sformato di broccoli con crema di cannellini (gruppi A/0)
Sformato di melanzane e patate con crema di cannellini (gruppi B/AB)

Biscotto tradizionale "la râma", mele

acqua e thè bancha

ore 15.30 Visita guidata all'Ecomuseo

Costo per l'intera giornata: € 25 (prenotazione obbligatoria)

in collaborazione con: ***Orto biologico Radisa, Orto Zangal*** e ***Molino Quercioli***

INFO e PRENOTAZIONI :
Ass. Culturale Civiltà delle Erbe Palustri
erbepalustri.associazione@gmail.com
tel. 0545 47122 • www.erbepalustri.it

Comune di Bagnacavallo

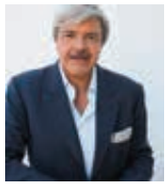
ECOMUSEO DELLE ERBE PALUSTRI

Associazione Culturale Civiltà delle Erbe Palustri

SANITÀ

RICOSTRUIRE UNA MAMMELLA

DOPO IL TUMORE AL SENO



Marco Klinger
Responsabile di Chirurgia plastica in Humanitas e specialista in Chirurgia Plastica ricostruttiva

Il percorso per affrontare un tumore al seno può richiedere anche l'asportazione di una parte o di tutto il seno. Un passaggio delicato per una donna, sia fisicamente sia psicologicamente. Grazie alla collaborazione tra la chirurgia plastica ricostruttiva e la chirurgia plastica estetica però (di fatto due facce della stessa branca), è possibile ricostruire il seno, nel rispetto della fisicità della paziente, della sua sensibilità e delle sue esigenze.

Come avviene l'intervento di ricostruzione di una mammella

Gli interventi oncologici sono diversi, così come sono differenti le caratteristiche delle pazienti e pertanto ogni ricostruzione è a sé. **Ricostruire una mammella significa ricreare la simmetria con la mammella sana in termini di volume, forma e posizione**; il solco mammario, ovvero la piega che si trova nella parte inferiore della mammella, deve essere alla stessa altezza in entrambi i seni. Occorre poi che entrambe le mammelle reagiscano ai movimenti il più possibile allo stesso modo, per esempio quando si alzano o si allargano le braccia, e che abbiano un comportamento simile anche nel processo di invecchiamento e nella relativa e fisiologica caduta dei tessuti. I casi possono essere molteplici: si va dalla quadrantectomia che prevede l'asportazione di una sola parte di un seno, alla mastectomia bilaterale che comporta l'asportazione di entrambe le mammelle.

»SEGUE

Scooter Elettrici adatti ad ogni tipo di terreno o percorso

ShowRoom a
Ravenna, in via Ravegnana, 331

VIENI A TROVARCI
PER UNA PROVA DEL TUO SERVOSCALA

EB SERVOSCALE RAVENNA

CENTAURUS RETE ITALIA

romagna montascale

Tel. 349 3767823

E-mail: **enricobiagi.ebsas@fastwebnet.it**
E-mail certificata: **ebsas@pcert.postecert.it**

www.montascaleravenna.it
www.facebook.com/ebservoscale

- Montascale a poltrona per anziani ed a pedana per disabili in carrozzina/sedia a rotelle
- Piattaforme elevatrici senza vano (elevatori per superare dislivelli)
- Piattaforme elevatrici con vano (miniascensori per superare uno o più piani)

Il nostro servizio è una consulenza, fornitura e installazione chiavi in mano che non ti lascerà solo neanche in futuro, grazie al servizio di manutenzione periodica.

STEFANIA SCARABELLI
NATUROPATIA E TECNICHE OLISTICHE

Corso di base di TECNICHE di LIBERTÀ EMOZIONALE

TAPPING EFT & SET

RAVENNA - 21 OTTOBRE 2018 dalle 9.30 alle 17

Corso completo per imparare a utilizzare alcune delle tecniche energetiche più semplici ed efficaci nell'auto aiuto su di se, sui propri bambini e animali.
Il "tapping" permette un miglior equilibrio fisico-energetico-emozionale, scioglie blocchi fisici ed emotivi e dona più chiarezza mentale.
L'obiettivo del seminario è di dare, alcuni strumenti semplici ma essenziali per gestire dolori fisici, ansie, stress e convinzioni limitanti.
Sarà così possibile andare oltre le origini del malessere e raggiungere i propri obiettivi.

Disponibile anche a SEDUTE INDIVIDUALI

Iscrizioni entro il 14 ottobre:
Tel. 335.302181 - info@stefaniascarabelli.com - www.stefaniascarabelli.com

TECNICA NIPPLE-SPARING

Vi è poi la cosiddetta **nipple-sparing**, una tecnica che prevede lo svuotamento della mammella con conservazione dei tessuti di rivestimento, ovvero cute, areola e capezzolo. In questo "sacchetto" vuoto, sotto il muscolo pettorale si inseriscono le protesi.

Quando si effettua l'intervento di ricostruzione

Nel caso della nipple-sparing si esegue un solo intervento chirurgico (oncologico e plastico) con notevoli benefici per la paziente, che non viene sottoposta a un doppio intervento. In altri casi, si effettua una seconda operazione, dopo qualche mesi dall'intervento oncologico. **Per ricostruire si possono utilizzare i cosiddetti device (come protesi o espansori), oppure si ricorre al rimodellamento della ghiandola rimasta,** per asportazione solo di un quadrante mammario, oppure all'impiego di tessuti sani cutanei o muscolo-cutanei prelevati dall'addome o dal dorso.

La decisione del tipo di intervento e dei tempi viene presa dai senologi e dai chirurghi plastici insieme, tenendo conto delle caratteristiche cliniche e fisiche della paziente.

Il valore della ricostruzione

Aver avuto un tumore significa non solo aver avuto una malattia, ma anche aver riportato un trauma; **un trauma che è importante non amplificare con quello della mutilazione**.

Ecco perché sosteniamo con forza la necessità della ricostruzione, al fine di restituire alla paziente la propria condizione iniziale.

Più che da una motivazione estetica dunque, la ricostruzione è sostenuta dalla valutazione degli aspetti psicologici, così importanti da influenzare l'atteggiamento nei confronti della malattia e, di conseguenza, di contribuire positivamente alla guarigione.

Il ruolo del grasso nella ricostruzione

Con la tecnica del **lipofilling** si procede ad aspirare la quantità necessaria di grasso dall'addome o dai fianchi della paziente, per mezzo di una cannula aspirante. Il grasso viene poi depurato e trasferito nel seno. **Il lipofilling consente di ricreare i volumi perduti in seguito all'intervento oncologico,** contribuendo al rimodellamento del seno e al miglioramento della qualità dei tessuti e delle cicatrici.

TECNICA DEL LIPOFILLING

Diversi studi scientifici hanno dimostrato che il grasso umano è ricco di cellule staminali adulte, capaci di rigenerare in modo profondo i tessuti in cui vengono trasferite. **Il grasso è inoltre risultato prezioso nel contrastare la Post Mastectomy Pain Syndrome (PMPS): un disturbo che colpisce circa il 40% delle donne operate di mastectomia** e che si manifesta con dolore lancinante compreso tra la cicatrice lasciata dall'intervento, l'ascella e il braccio. Un dolore resistente agli antidolorifici e agli antiinfiammatori.

FINE

I PROGRESSI NELLE CURE DEL TUMORE AL SENO

Il tumore della mammella ha avuto una grande importanza nell'evoluzione della moderna oncologia, per la sua grande rilevanza epidemiologica*, e per essere stata la neoplasia sulla quale in tutto il mondo si sono concentrati maggiormente gli sforzi e gli investimenti della ricerca. Nel 1890 il chirurgo William Halsted per primo dimostrò che questo tumore poteva essere curato e guarito. Da allora molti sono stati i passi avanti nella conoscenza della sua biologia e i progressi registrati nelle cure. Conquiste che in molti casi è stato possibile ottenere proprio grazie alle donne che, con determinazione, coraggio e intelligenza, hanno fatto pressione su medici e ricercatori, spingendoli a verificare e approfondire linee e percorsi di ricerca innovativi. Negli anni Sessanta, in corrispondenza della prima grande emancipazione femminile, sempre più donne rifiutarono l'idea della mastectomia come unica forma di cura possibile del tumore al seno. Numerose pazienti decisero di sottoporsi a un intervento limitato e meno demolitivo. Dal rifiuto della mastectomia prese così il via gli studi clinici che hanno poi reso effettiva la chirurgia conservativa all'inizio degli anni Ottanta. Un'altra conquista è stata quella dell'umanizzazione della terapia.* ***All'inizio degli anni Settanta infatti, la chemioterapia veniva somministrata seguendo il criterio della dose massima tollerabile****, con conseguenti timori da parte delle pazienti e rifiuti delle cure. Questo ha spinto la ricerca verso strade sempre meno invasive e pesanti, passando dal concetto di cura massima tollerabile a quello di cura minima efficace. All'input delle donne si deve anche il miglioramento della diagnostica; negli anni Ottanta si diffuse l'idea che la mammografia facesse male e fosse dolorosa. Questo ha spinto l'industria a migliorare le apparecchiature, consentendo con i nuovi macchinari un'erogazione di radiazioni sempre più basse.* ***Negli anni Novanta, poi, si è lottato per il diritto alla protesi e alla ricostruzione della mammella****. E negli anni Duemila le donne hanno contribuito allo sviluppo delle tecniche di preservazione della fertilità. La malattia, infatti, colpisce donne sempre più giovani, spesso soggette a trattamenti di chemioterapia, con l'impossibilità poi di avere figli. Molte pazienti hanno rifiutato le cure per un desiderio successivo di maternità, avviando un lavoro di ricerca che perfezionasse le tecniche di preservazione della fertilità, che oggi vengono offerte alle pazienti oncologiche che devono sottoporsi a chemioterapia.*

CIDIEMME s.r.l.

POLIAMBULATORIO CHIRURGICO PRIVATO · DAY SURGERY OCULISTICO

Direttore Sanitario - Dott. Paolino Spizuoco

DA *VENT'ANNI* IL CENTRO DI MICROCHIRURGIA
DI ALTA QUALITÀ GRAZIE ALLE NOSTRE ECCELLENZE
DIAGNOSTICA SPECIALISTICA - CHIRURGIA OCULISTICA

CIDIEMME s.r.l.
CHIRURGIA PER VEDERE

Via E. Berlinguer, 14 - RAVENNA
Tel. 0544.404355 - info@cidiemme.it

SANITA'

REFLUSSO E COLON IRRITABILE

Facciamo chiarezza con una serie di domande e risposte.

Dott.ssa ***Federica Furfaro***
Gastroenterologo di Humanitas

Il reflusso gastro-esofageo può causare fastidi e gonfiore addominale?

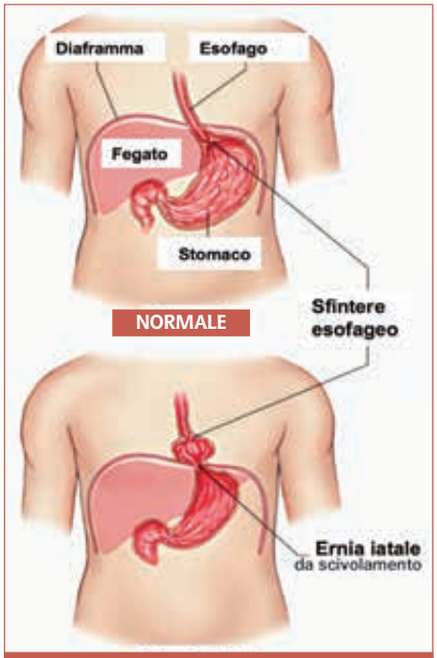
Un disturbo digestivo nei pazienti con reflusso gastro-esofageo, non necessariamente è collegato alla malattia; potrebbe infatti essere riconducibile a un rallentamento dello svuotamento gastrico. Potrebbe essere utile capire se vi sono delle alterazioni visibili, eseguendo un'esofago-gastro-duodenoscopia, per poi valutare se una terapia che aumenta lo svuotamento dello stomaco può migliorare la condizione.

Esiste una cura efficace per il reflusso?

Esistono diverse terapie per la malattia da reflusso gastro-esofageo**. I farmaci più utilizzati sono gli inibitori di pompa protonica** (come per esempio pantoprazolo, esomeprazolo, lansoprazolo), ma nel caso in cui il reflusso non sia acido, ma basico, queste terapie non funzionano.
Nei pazienti che non hanno beneficio da questi farmaci può essere utile l'esecuzione della PH-impedenziometria per valutare il tipo di reflusso, il numero di reflussi e la correlazione tra i sintomi e l'effettiva presenza di reflusso gastro-esofageo.

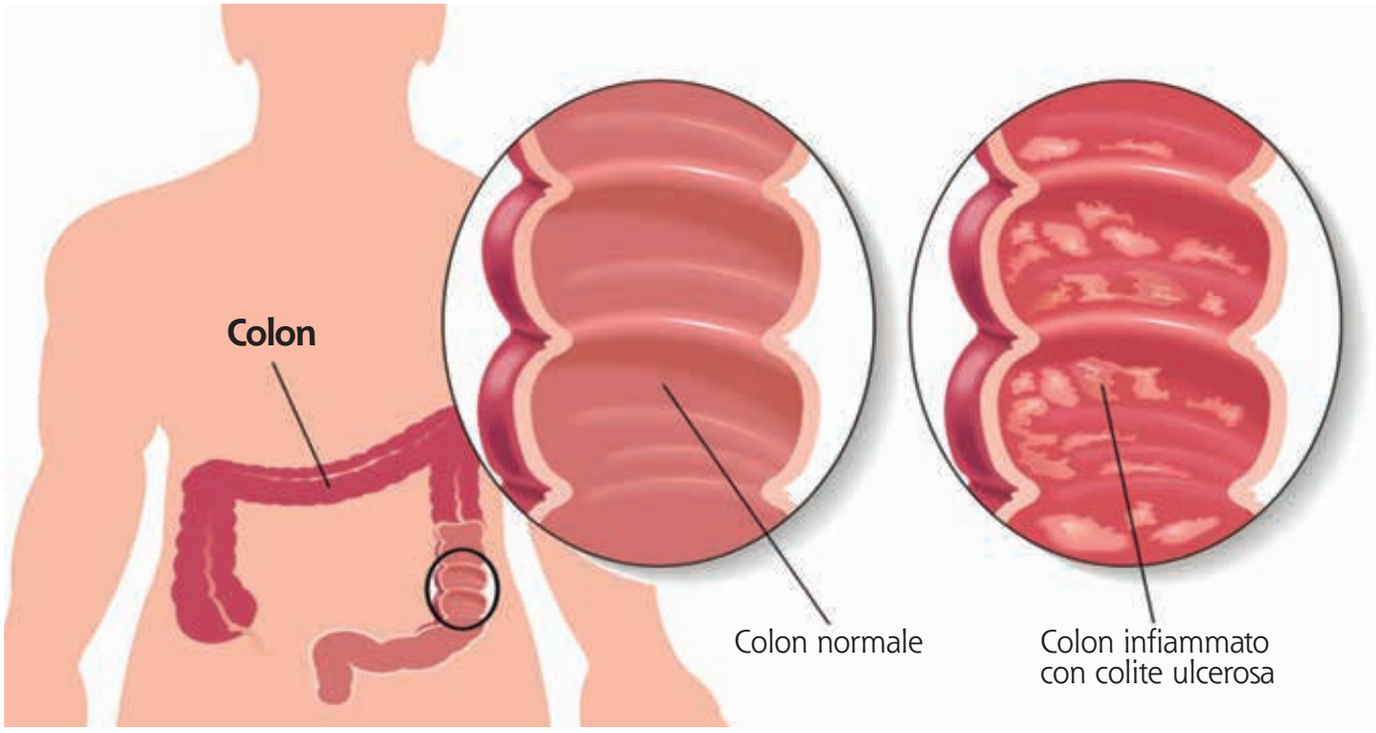
La curcuma funziona contro reflusso e ernia iatale?

L'ernia iatale è una condizione anatomica caratterizzata dal passaggio di una porzione dello stomaco dall'addome al torace, attraverso un foro presente nel diaframma. **La forma più comune è l'ernia iatale da scivolamento,** con la risalita di una piccola porzione dello stomaco.



ERNIA IATALE

illuxit
O.F. FLAMIGNI
RAVENNA
Viale Randi, 4
(A 200 mt. dall'ospedale)
Tel. 0544.1691422
(Attivo 24 ore su 24).
PROFESSIONALITÀ e DISCREZIONE al VOSTRO SERVIZIO
www.onoranzefunebriilluxit.it
ravenna@onoranzefunebriilluxit.it
onoranzefunebriflamigni



Il cibo non può curare questa condizione anatomica, che nella maggior parte dei casi è del tutto asintomatica.
In alcuni casi però la presenza dell'ernia iatale può favorire lo sviluppo di un reflusso gastro-esofageo e il paziente può manifestare dei sintomi specifici.

La curcuma è una sostanza naturale procinetica, come lo zenzero; entrambi aiutano la motilità delle alte vie dell'apparato digerente e possono migliorare i sintomi del reflusso gastro-esofageo.

I gastroprotettori possono avere controindicazioni?

I gastroprotettori sono farmaci molto utili nel trattamento di numerose patologie: esofagite, gastrite, malattia da reflusso gastro-esofageo. Tuttavia è stato dimostrato che **l'utilizzo prolungato possa aumentare il rischio di mortalità, di fratture osteoporotiche, di infezioni da clostridium difficile e favorisca una riduzione dei livelli di magnesio e di vitamina B12 nel sangue**. Pertanto è consigliabile eseguire la terapia per periodi di tempo limitati e se necessario a cicli, ma non continuativamente, per tutta la vita, come purtroppo molti pazienti fanno, spesso anche senza una specifica indicazione.

Quali sono i sintomi del colon irritabile?

La sindrome dell'intestino irritabile è una patologia caratterizzata da **dolore addominale**, che può essere continuo, crampiforme, saltuario, accompagnato da alterazioni della regolarità intestinale (diarrea, stipsi o ambedue).

Quali possibili trattamenti in caso di colon irritabile?

Inizialmente è fondamentale escludere le cause infiammatorie o infettive che possono manifestarsi con i medesimi sintomi. Quindi, è possibile intervenire con diverse terapie che agiscano sul dolore, sulla motilità intestinale, sulla flora batterica intestinale (probiotici, antibiotici) e sul trofismo della parete intestinale (prebiotici).

Cosa mangiare in caso di colon irritabile?

Dipende dal tipo di alterazione della funzionalità che il paziente riferisce.
Nei pazienti affetti da colon irritabile con prevalente stipsi, è consigliabile assumere fibre e bere circa due litri di acqua al giorno.
Nei pazienti che presentano uno stato prevalentemente diarroico, le fibre andrebbero ridotte, così come i cibi grassi e quelli integrali.

VI È RELAZIONE TRA COLON IRRITABILE E CERVELLO?

Sembra che vi sia una correlazione diretta. *D'altronde si dice che il colon rappresenta il nostro secondo cervello.*
Si tratta di una ***correlazione bidirezionale****, in quanto, così come è vero che uno stato psicologico alterato (ansia, depressione) possa influenzare la funzionalità intestinale, è vero anche che la sindrome del colon irritabile può compromettere la qualità di vita dei pazienti e quindi anche la loro condizione psichica.*

Cosa mangiare in caso di pirosi gastrica?

La pirosi gastrica non è altro che un sintomo particolarmente doloroso che si ritrova in un gran numero di patologie che colpiscono l'apparato digestivo. Viene più comunemente ribattezzata con il termine "bruciore di stomaco". **È consigliabile una dieta mediterranea varia**, può essere utile fare pasti piccoli e frequenti, ridurre al minimo i grassi (perchè ritardano lo svuotamento gastrico), tralasciare i cibi irritanti e quelle sostanze, come la menta, che riducono il tono dello sfintere esofageo inferiore o bevande gassate. Oltre a una corretta alimentazione, è utile **non coricarsi prima che siano trascorse almeno tre ore dalla conclusione del pasto serale**.

FINE

I NOSTRI AMICI ANIMALI

AVVELENAMENTO DEL CANE

QUALI SONO I SINTOMI E COSA FARE

Dott. ***Giuliano Montalto***
Clinica Veterinaria S. Gaetanino
Circ. San Gaetanino, 203/205
Ravenna - Tel. 0544.456328

Le passeggiate con il nostro cane sono momenti rilassanti della giornata, ma a causa di persone che non amano i nostri migliori amici a quattro zampe, potrebbero venire tragicamente rovinate.

Purtroppo, infatti, si moltiplicano le denunce di avvelenamenti o ritrovamenti di bocconi tossici negli angoli dei parchi cittadini o dei boschi.

È fondamentale riconoscere i sintomi e sapere cosa fare. A volte anche l'imperizia dei proprietari può essere alla base di avvelenamenti accidentali.

Bocconi avvelenati

Due sono le sostanze tossiche principalmente utilizzate: ***il lumachicida*** (metaldeide) e ***il topicida*** (rodenticidi anticoagulanti), per la loro facile reperibilità.

LUMACHICIDA. E' un comune veleno, di colore azzurro-blu, per lumache e lucertole che **ha effetto immediato, da una a tre ore.** Agisce sul sistema nervoso centrale e porta all'esaurimento dell'adrenalina e della noradrenalina.

AVVELENAMENTO DA LUMACHICIDA

TOPICIDA

TOPICIDA. E' un comune veleno per roditori venduto sotto forma di granuli blu, rossi o fucsia e **ha effetto ritardato, da un giorno ad una settimana**, o anche di più a seconda della quantità. Provoca il blocco della coagulazione del sangue, agendo a livello epatico. Entrambe queste sostanze vengono mischiate di solito con carne trita per rendere appetibile il boccone.

Riabilitazione equestre per disabilità fisico-mentali

Avvicinamento all'equitazione per grandi e piccini

Scuderia del Borgo Ravenna

Associazione Sportiva Dilettantistica Scuderia del Borgo

Via Benaco, 59 - Ravenna - Tel. 0544.271763 - Cristiana - Cell. 333.3427633

CARNE E CHIODI. C'è anche chi non opta per il veleno, ma per un mix ancora più subdolo di carne e chiodi che, nell'immediato potrebbe non dare sintomi, mentre lentamente lacerano internamente il nostro cane.

Sintomi

Per quanto riguarda il topicida, i sintomi sono spossatezza, inappetenza, sete, perdita di sangue dalle gengive, sangue nelle urine, sangue nelle feci.
Per quanto riguarda il lumachicida, i sintomi sono agitazione, ansia, midriasi (pupille dilatate), spasmi muscolari, tremori, tachicardia, vomito, schiuma alla bocca.
Per quanto riguarda i bocconi con i chiodi, i sintomi sono spossatezza, inappetenza, tentativi di vomito, mal di pancia al tatto.

COSA FARE

- ***Indurre il vomito, con acqua e sale, per ridurre al minimo i danni dei veleni**. Questo non vale per i bocconi con chiodi, poiché rischiereste di fare più danni.*
- ***Raccogliere eventuali residui di bocconi, così da evitare che altri cani possano mangiarli**, ma anche per consegnarli al veterinario sia per comprendere quale veleno sia stato utilizzato, sia per poter proseguire con la denuncia del ritrovamento dei bocconi avvelenati.*
- ***Portare il cane dal veterinario**.*

Le terapie

LUMACHICIDA. Non esiste un vero antidoto, ma di solito si procede con lavande gastriche, cure con carbone attivo, fleboclisi e somministrazione di farmaci per controllare le convulsioni. Le prime 24 ore sono fondamentali per sperare nella sopravvivenza del nostro cane, che potrebbe però riportare danni ai reni.

TOPICIDA. In questo caso **per fortuna esiste un antidoto, si tratta di vitamina K1 che viene somministrata per 3-4 settimane.**
Si può indurre il vomito nei casi in cui il proprietario si sia immediatamente accorto dell'ingestione dei bocconi. Si consiglia di monitorare l'ematocrito durante il periodo della cura, almeno una volta alla settimana.

BOCCONI CON CHIODI. Il veterinario dovrà probabilmente optare per la chirurgia per rimuovere i chiodi.

Consigli utili

Tenete sempre sotto controllo il vostro cane al rientro dalla passeggiata, **non lasciatelo immediatamente solo se sapete di averlo perso di vista al parco.** Per poterli salvare, è fondamentale che voi li conosciate a fondo e vi rendiate conto di eventuali cambiamenti del loro comportamento. Un cane che inaspettatamente diventa pigro, perde l'appetito o prova dolore al tatto, deve essere controllato. ***FINE***

Salute inRete

DIVENTA**DONATORE**
AVIS
ASSOCIAZIONE VOLONTARI ITALIANI SANGUE

Il Protocollo di intesa **"Salute in Rete"** nasce dalla volontà di associazioni ed aziende specializzate nell'offerta di servizi socio sanitari e alla persona, di collaborare assieme in modo virtuoso e professionale.

L'obiettivo è quello di integrare **il Servizio Sanitario Nazionale** rispondendo tempestivamente alle richieste dei cittadini interessati.

Contattando il numero **0544.505050** H24 sarà possibile formulare la propria richiesta ed essere immediatamente collegati con l'azienda o con l'associazione specializzata.

Il protocollo di Intesa **"Salute in Rete"** è in grado di rispondere in **tempi rapidi** e con **professionalità** alle richieste più varie.

CHIAMA
0544.505050 H24

I NOSTRI SERVIZI

- **Trasporto in ambulanza ed auto di ammalati e feriti per trasferimenti, ricoveri, terapie, visite ed esami**
- **Telesoccorso**
- **Assistenza domiciliare ed ospedaliera H24**
- **Impianti servoscala, elevatori, montascale, ausili elettronici per favorire la mobilità**
- **Assistenza infermieristica**
- **Prestazioni mediche specialistiche**
- **Residenze per persone anziane anche con servizio diurno**
- **Servizio consegna farmaci a domicilio**
- **Servizi funerari H24**

ADIURA – ASSISTENZA SANITARIA INTEGRATA
Assistenza domiciliare H24

illuvit – onoranze funebri Flamigni
Onoranze funebri

PRIVATASSISTENZA
Assistenza domiciliare H24

ORTOPEDIA SPADONI Ravenna
Ausili, articoli sanitari e ortopedici

ars curandi
Prestazioni infermieristiche

Olena Onlus – Società Cooperativa Sociale
Residenze per anziani

PUBBLICA ASSISTENZA
Soccorso e trasferimenti

Associazione Romeno - Moldava "Romania Mare"
Accoglienza informazione, formazione per le assistenti domiciliari

FARMACIA A CASA
Farmaci a domicilio

OLYMPUS – centro medico polispecialistico
Prestazioni specialistiche

romagna montascale
Impianti servoscala, montascala, elevatori

Il Benessere delle Cure Termali sempre con te!

In arrivo il nuovo spray nasale
a base di acqua termale
salsobromoiodica
delle Terme di Riolo

Puoi trovarlo presso
le Terme di Riolo e nell' e-shop
www.termediriolo.it/shop

Presto sarà disponibile
anche in farmacia!

INFO 0546 71045

ORTOPEDIA SPADONI

- dal 1975 i tecnici ortopedici della tua città -

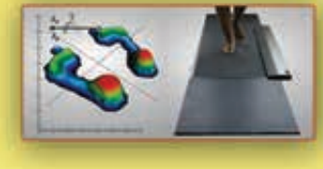
Sanitaria Romagnola dal 1975

Sensor Lab

Walk... Run... Fly!

Pedana baropodometrica
Tapis Roulant Baropodometrico
Telecamere Sincronizzate
Podoscanner 2D

Analisi previo appuntamento con i nostri tecnici ortopedici



Calze Elastocompressive

Ester Spadoni - responsabile area vendite e su misura

Calze preventive, sportive, curative, riposanti, per gestanti
Calze post-operatorie
Trattamento ulcere venose
Calze realizzate su misura a trama piatta per il trattamento di **linfedema** e **ulcere** o a trama circolare per pazienti **over-size**

Laboratorio Tecnico Ortopedico

Plantari ortopedici realizzati su misura

Trattamento piede diabetico
Realizzazione di protesi di arto inferiore
Calzature ortopediche di serie e su misura
Busti e tutori ortopedici
Abbigliamento posturale

T.O. Danilo Spadoni T.O. Domenico De Rosa T.O. Francesco Spadoni

Ausili per Anziani e Disabili

Ausili per il bagno
Sedie da comodo
Carrozzine e **Deambulatori**
Cuscini antidecubito
Bastoni e Stampelle
Ausili per incontinenza
Letti ortopedici

NOLEGGI
SERVIZIO A DOMICILIO E PRESSO LE STRUTTURE OSPEDALIERE
CONSULENZE

Sede unica: Viale L.B. Alberti, 100-106 · RAVENNA · tel. 0544.406969 · fax 0544.408488
· www.ortopediaspadoni.it · sanitaria@ortopediaspadoni.it · Azienda abilitata forniture AUSL e INAIL