

Salute



più

N. 0 Maggio 2019

periodico di medicina benessere estetica sport tempo libero

- **Nuovi orizzonti per la clinica MedCenter:**
la collaborazione con il "San Donato" di Milano

- **Exclusive Fitness Center,**
il benessere al centro

- **Come riattivare il metabolismo**
con l'esercizio fisico

- **più spazio allo chef**
"Il piacere" del pesce azzurro

- **Soverato: nuotare con gli Ippocampi...**

- **Il cardiocirurgo**
Alessandro Frigiola:
un Eroe moderno

- **Il prof. Enrico Pucci**
e la Scuola
di endocrinologia di Pisa

- **COMESS 2019:**
il 25 maggio a Soverato
importante congresso sulla medicina dello Sport





Montepaone

Vicina alle **famiglie**
a sostegno del **territorio**.

www.bccdumontepaone.it

DR MELOGRANO

IL DEPOSITO A RISPARMIO PER BIMBI E RAGAZZI DA ZERO A 16 ANNI



Montepaone



Fai crescere i risparmi dei tuoi figli e partecipa alla fantastica raccolta punti. Ogni 10 € versati 1 punto BCC. Al raggiungimento della soglia potrai ritirare il premio desiderato dal **Catalogo Melograno**. Soglie premi a 50, 100, 150, 200, 300, 500 punti.

Messaggio pubblicitario con finalità promozionali. Per le condizioni contrattuali fare riferimento al foglio informativo disponibile presso tutte le filiali e sul sito internet www.bccdumontepaone.it.

Salute+

Numero 0

Periodico in attesa di registrazione presso il Tribunale di Catanzaro

Direttore Responsabile

Pietro Melia

Editore

Exclusive Fitness Center

Direzione e Redazione

**Via del Progresso, 4
88060 Satriano (CZ)**

Info **+39 333 1264270**

Grafica & stampa

SudGrafica srl

Marina di Davoli (CZ)

Tel. 0967.70297

Con Salute+ nasce un magazine innovativo dove trovare ogni giorno tanti spunti di riflessione e approfondimento, per una vita dove il benessere è sempre al primo posto. Salute+ più si pone l'obiettivo di fornire ai lettori uno strumento autorevole e competente di informazione su: salute, medicina, sport, benessere ed esercizio fisico. Gli articoli e le rubriche sono, infatti, frutto di un confronto diretto tra la redazione giornalistica e una vasta platea di interlocutori: medici, ricercatori ed esperti dei vari ambiti. I temi trattati spaziano dalla medicina dell'alimentazione al fitness, per arrivare all'estetica e al benessere in generale, volendo includere tutti gli ambiti che completano il concetto di salute nella sua accezione più ampia e complessa.

Ma è soprattutto nel campo della prevenzione che si realizza il nostro intervento di divulgazione.

La prevenzione primaria, che si persegue attraverso uno stile di

vita rispettoso delle esigenze del nostro corpo e della nostra mente, è l'ambito in cui ci proponiamo di portare avanti il nostro impegno, cercando di rendere semplici e fruibili le indicazioni che provengono dagli esperti della salute.

Salute+ offre bimestralmente tanti consigli e spunti utili per vivere meglio e in modo più sano: dalla buona alimentazione al fitness, dai progressi della scienza alle diete, dalla bellezza alla psicologia. La rivista viene realizzata con il contributo di medici e specialisti, offrendo attraverso una rigorosa selezione, informazioni approfondite sulla salute e ricerca nel campo della medicina e del benessere.

Numerosi articoli sono dedicati al resoconto delle più innovative ricerche scientifiche.

Le aree tematiche in cui è suddivisa la rivista rispecchiano gli argomenti trattati: Più Medicina, Più sport e benessere, Più Alimentazione (con spazi dedicati alla cucina tradizionale,

+sommario

+ editoriale

Salute e sanità sono indivisibili 2

piùmedicina

MedCenter, realtà del panorama sanitario regionale 3

Nuovi orizzonti per la clinica MedCenter - La collaborazione con il "San Donato" di Milano, una grande eccellenza italiana 6

Il prof. Frigiola, Eroe moderno 7

Il prof. Pucci e la Scuola di Pisa 9

Nuove frontiere in Medicina dello Sport - Traumatologia, Riabilitazione, Cardiologia e Alimentazione dello sportivo 10

Sentire bene mantiene giovane il cervello 16

piùsport

Exclusive Fitness Center, il benessere al centro 18

HIIT, struttura ed effetti metabolici dell'allenamento intervallato ad alta intensità. 21

Move Different - "La palestra che non c'era" 22

La straripante passione del presidente Matozzo, patrimonio da difendere 24

piùbenessere

Come riattivare il metabolismo con l'esercizio fisico 26

Dolori muscolari il giorno dopo l'allenamento? Non è l'acido lattico 27

Le regole per perdere peso in buona salute 29

piùspazioallochef

"Il piacere" del pesce azzurro 30

piùbellezza

Il Sole: alleato o nemico? Proteggere la nostra pelle dai raggi del sole 32

Come rimettersi in forma prima dell'estate 33

piùtempolibero

Bagno nella Foresta Shinrin-Yoku 34

Nuotare con gli Ippocampi... 35

piùapprofondimento

Spese sanitarie deducibili e detraibili 36

mediterranea, vegetariana e vegana), Più spazio allo Chef, Più estetica e bellezza, Più approfondimento.

Salute+ è un house organ, creato dalla sinergia di due aziende, l'Exclusive Fitness Center, attiva nel mondo del fitness in tutte le sue varianti, e la MedCenter, struttura polispecialistica sanitaria privata. Con oltre 2.000 m², operando nel settore della salute e in generale del wellness, entrambe si ispirano a una filosofia di vita che mette il benessere della persona al centro dell'attenzione, proponendo attività di prevenzione, cura e riabilitazione che, combinate con lo sport e un'alimentazione corretta, favoriscono uno stato di benessere ed equilibrio psicofisico.

Tecnicamente, Salute+ nasce dalla necessità delle due aziende di comunicare all'esterno, combinando due forme di divulgazione, quella promozionale e quella giornalistica, la loro mission e i loro valori.

Salute e sanità sono indivisibili

di **Pietro Melia**

Alzi la mano chi di noi non tenga alla salute. Per tutti è il bene più prezioso. Finché non avvertiamo sintomi di malessere la vita scorre liscia e senza problemi. E per questo trascuriamo la prevenzione, fondamentale, invece, anche in un organismo sano. Con questo spirito, e ponendosi obiettivi chiari, nasce la rivista nelle vostre mani e per questo, quando mi hanno proposto di dirigerla (e l'amico Mimmo Mammone ha impiegato poco per convincermi...), ho accettato molto volentieri di dare una mano, offrendo la mia collaborazione e mettendoci la firma e la faccia. Mi piacciono le sfide, e questa lo è, anche se in un ambito sfiorato di striscio dal mio raggio d'azione professionale, ma che merita approfondimento. Sfogliando le pagine di Salute+ vi accorgerete che qui siamo nel campo delle Eccellenze. E sappiamo perfettamente di quante "eccellenze" abbia bisogno la Calabria per tentare non dico di superare ma almeno di allinearsi alle altre regioni

italiane. Se parliamo di salute non possiamo non parlare di sanità, due temi connessi e inscindibili. Per una buona salute (al di là delle attività fisiche e sportive, parte essenziale nell'impegno di chi edita Salute+) occorre indubbiamente una buona sanità. Ma qui da noi, sul punto, siamo purtroppo messi male. Ad una discreta sanità privata – da cui provengono le "eccellenze" che troverete nel giornale – si contrappone una sanità pubblica disastrosa, palla di piombo al piede della regione. gli sprechi sono all'ordine del giorno, la corruzione dilaga, le infiltrazioni della criminalità organizzata hanno portato – caso unico nel Paese – allo scioglimento di due Asp (Locri per prima, Reggio dopo) e senza che nessuno riesca a mettere un freno. Ogni anno la cosiddetta "emigrazione sanitaria" costa ai calabresi milioni di euro, un fiume di denaro che lascia la Calabria e va ad arricchire altre regioni, in prevalenza del nord. Perché da noi, pur in presenza

di professionalità di prim'ordine (costrette però a combattere, in assenza di strumenti idonei, una battaglia a mani nude...), la gente non si fida, l'utente, l'ammalato, chi insomma ha bisogno di diagnosi e cure scappa altrove. Eppure, da nove anni siamo "commissariati": i governi precedenti e questo attuale (che con un decreto speciale minaccia addirittura di riportare ogni competenza sotto di sé, calpestando l'autonomia delle Regioni sancita dalla legislazione e dalla Costituzione...) hanno ritenuto che qui da noi non ci fossero le capacità di gestire un settore così complesso e così delicato. Ma nonostante l'invio di ex Prefetti ed ex Generali con il compito di mettere ordine (e legalità) nelle cose, il quadro complessivo non si modifica di un millimetro, il debito cresce e non diminuisce e i calabresi continuano ad andare fuori. È come se sulla nostra Regione ci fosse una maledizione. Sarebbe necessario uno scatto di orgoglio, e non solo della classe dirigente e politica. Anche i cittadini dovrebbero esercitarsi di più alla democrazia dei diritti e dei doveri, se davvero si vuole cambiare e rinnovare. Anche noi, nel nostro piccolo, impugnamo e alziamo questa bandiera.

ROTTAMA I TUOI VECCHI OCCHIALI! BUONO A PARTIRE DA 50 EURO.

PROMOZIONE
VALIDA FINO AL
30/06/2019



**Vision Ottica
Ivanue**

Montepaone Lido • Via Nausica, 1 • c/o C.C. Le Vele
Soverato • Corso Umberto I, 111   Vision Ottica Ivanue



MedCenter, realtà del panorama sanitario regionale

Servizi medici di alto profilo qualitativo, altamente tecnologici, a Satriano Marina



Dr. Domenico Mammone
Direttore Sanitario MedCenter

Da molti anni, il Centro Medico Polispecialistico MedCenter, di cui è amministratore il dr. Renato Daniele, è una importante realtà della sanità privata calabrese. Fornisce servizi medici di alto profilo qualitativo, altamente tecnologici, in collegamento con centri di eccellenza territoriali ed extra territoriali. Situata a Satriano Marina nei pressi dello svincolo Sud di Soverato, in provincia di Catanzaro, la clinica nasce nel 2008, strutturandosi nel corso degli anni, attraverso la serietà professionale,

la competenza, l'esperienza di personale altamente qualificato, nelle attuali branche specialistiche che vanno dalla Medicina Fisica e Riabilitativa, alla Medicina e Traumatologia dello Sport, all'ecografia multidisciplinare, alla Cardiologia Pediatrica, al modulo di Cardiologia per adulti. Ridurre i tempi di attesa per le prestazioni specialistiche e diagnostiche e ottimizzare le risorse per offrire agli assistiti un servizio sempre più rispondente ai bisogni di salute attraverso serietà e professionalità è la mission della clinica MedCenter. La direzione della struttura è affidata al dottore Domenico Mammone che per molti anni ha svolto attività di direzione sanitaria in strutture sanitarie accreditate e convenzionate, con funzioni anche di responsabile tecnico di moduli di RECC (Riabilitazione Estensiva a Ciclo Continuativo). Esperto in riabilitazione e traumatologia sportiva è stato medico sociale della U.S. Catanzaro (Campionato Italiano di Calcio Serie B anno 2005/2006) e medico sociale Volley Soverato (Lega Nazionale Pallavolo Serie A Femminile - Campionato A2). Da circa due anni la MedCenter

+ piùmedicina

MEDCENTER
CLINICA MEDICA POLISPECIALISTICA

Direzione Sanitaria
Dr. Domenico Mammone

MODULO DI CARDIOLOGIA
Cardiologia Adulti
Dr. Sergio Caroleo
(Specialista in Cardiologia)
Dr.ssa Caterina Covello
(Specialista in Cardiologia)
Dr. Dario Marchesan
(I.P. Tecnico di Cardiologia)

Cardiologia pediatrica
Dr. Salvatore Canepa
(Specialista in Pediatria, neonatologo,
Cardiologo pediatrico)

Cosulenza Cardiocirurgica
Policlinico San Donato
Prof. Alessandro Frigiola
(Specialista in Cardiocirurgia)
Dr. Andrea Biondi
(Specialista in Cardiocirurgia)

MODULO DI ENDOCRINOLOGIA
Endocrinologia - Università di Pisa
Prof. Enrico Pucci
(Specialista in Endocrinologia)
Dr.ssa Elena Benelli
(Specialista in Endocrinologia)
Dr. Paolo Passannanti
(Specialista in Endocrinologia)

MODULO DI ECOGRAFIA
MULTIDISCIPLINARE
Ecografia
Dr. Maurizio Caglioti
(Specialista in Rodiodiagnostica)
Dr. Francesco Manti
(Specialista in Rodiodiagnostica)

MODULO DI MEDICINA FISICA
E RIABILITATIVA
Fisiatria, Ortopedia, Traumatologia Sportiva
Dr. Domenico Mammone
(Specialista in Medicina e Traumatologia
dello Sport. Medicina Fisica e Riabilitativa)
Dr. Giuseppe Barilaro
(Specialista in Ortopedia e Traumatologia)

Fisioterapia, Medicina Fisica e Riabilitativa
Dr. Alessio Pirroncello
(Terapista della Riabilitazione)
Dr. Fabio Varano
(Terapista della Riabilitazione)

MODULO DI MEDICINA DELLO SPORT
Medicina dello Sport,
Dr. Domenico Mammone (Specialista in
Medicina dello Sport)
Tecnico I.P. Dr. Dario Marchesan
(I.P. Tecnico di Cardiologia)
Consulenza Dr. Carmelo Nucera
(Specialista in Medicina dello Sport)
Dr.ssa Caterina Covello
(Specialista in Cardiologia)

SEGRETERIA E ACCOGLIENZA
Coordinamento
Giuseppe Pio Pascale

coopera con la Cardiochirurgia del Policlinico San Donato di Milano che vede il primario dell'U.O. di Cardiochirurgia prof. Alessandro Frigiola ed il suo aiuto dottor Andrea Biondi prestare la propria esperienza professionale una volta al mese nella clinica di Satriano marina.

Allo stesso modo MedCenter si vanta di una importante collaborazione per ciò che riguarda l'ambulatorio di Endocrinologia, con il prof. Enrico Pucci, la dottoressa Elena Benelli e il dottor Paolo Passannanti dell'Università di Pisa. Nella struttura è possibile effettuare esami di diagnostica per immagini, grazie al servizio interno di Ecografia che si avvale di apparecchiature di ultima generazione. Si eseguono infatti ecografie muscolo scheletriche, dei tessuti molli, tiroide e paratiroide, vascolare (tronchi sovraortici, color doppler arterioso e venoso arti superiori ed inferiori), mammaria, addome completo, vescicale ed ecografia anca neonatale.

Nell'ambulatorio di Cardiologia, oltre all'ECG a riposo e sotto sforzo, e all'elettrocardiogramma dinamico completo secondo Holter, viene data la possibilità di effettuare prestazioni sanitarie di diagnostica ecotomografica color doppler, rivolte alla prevenzione, diagnosi e monitoraggio di patologie vascolari e cardiologiche sia dell'adulto che del bambino, utilizzando così le modalità più avanzate di dimostrazione del funzionamento del muscolo cardiaco, grazie a moderne apparecchiature e attrezzature digitali. La cardiologia pediatrica si va ad aggiungere ai vari servizi ambulatoriali già attivi.

Il centro di Medicina dello Sport autorizzato dalla regione Calabria



al rilascio dell'idoneità sportiva agonistica (dca n.96 del 19/11/2014) si colloca all'interno di MedCenter con il fine di fornire un utile e razionale servizio a tutti coloro che praticano attività sportiva agonistica e non, costituendo già dal 2014 un punto di riferimento per società, federazioni e singoli atleti.

Il modulo di Medicina Sportiva di MedCenter, non si limita ad essere un semplice ambulatorio di medicina dello sport, bensì si delinea come un vero e proprio centro medico diagnostico e riabilitativo. L'atleta quindi oltre ad avere un interlocutore istituzionalmente preposto a rilasciare i certificati di idoneità sportiva, può attingere a tutto quanto necessita per la diagnosi e la cura di qualsiasi problema fisico. Fiore all'occhiello della clinica Polispecialistica è l'ampia area dedicata alla Medicina Fisica e Riabilitativa, dove vengono trattate le patologie post-traumatiche che necessitano di un accurato programma riabilitativo personalizzato alle esigenze del paziente, al fine di ottenere un recupero funzionale completo. Nel centro, una palestra con attrezzature all'avanguardia nel settore riabilitativo e terapeuti con



esperienza specifica seguono passo passo ogni problematica, personalizzando i protocolli riabilitativi sulla base delle diverse tecniche operatorie.

Con l'obiettivo primario di curare e assistere nel modo migliore il paziente, coniugando l'alta professionalità e qualificazione scientifica dello staff clinico al supporto di strumentazioni e tecnologie avanzate di ultima generazione, "MedCenter" punta dunque a diventare una realtà di eccellenza per la diagnostica e terapia per tutto il territorio regionale.





MedCenter

CLINICA MEDICA POLISPECIALISTICA

**Polo d'eccellenza
per la tua salute**



**RIABILITAZIONE
ORTOPEDIA
FISIATRIA
ECOGRAFIA
MEDICINA dello SPORT
CARDIOLOGIA
CARDIOLOGIA PEDIATRICA
ENDOCRINOLOGIA**

Reference Center
della CARDIOCHIRURGIA
dell'IRCCS
Policlinico S. Donato (Mi)



MedCenter Srl

Satriano Marina (CZ) Via del Progresso, 4

Tel. 0967.530337 www.medcentersalute.it

 **medcenter**

Nuovi orizzonti per la clinica MedCenter

La collaborazione con il “San Donato” di Milano, una grande eccellenza italiana



Nuovi orizzonti per la clinica MedCenter di Satriano Marina nella diagnosi e il follow-up di gravi patologie cardiache, nonché per lo studio e formazione sulle patologie acquisite e sulle cardiopatie congenite del bambino e dell'adulto. Tutto questo grazie alla collaborazione clinico/scientifica che il centro calabrese ha avviato ormai dal 2016 con una grande eccellenza italiana: il Policlinico “San Donato” di San Donato Milanese. Protagoniste di questa esperienza sono due figure ben note nel panorama scientifico nazionale ed internazionale: il cardiocirurgo prof. Alessandro Frigiola, Direttore delle Unità Operative di Cardiocirurgia e Cardiocirurgia delle Patologie Congenite; il cardiocirurgo dottor Andrea Biondi. Entrambi si interfaceranno con l'équipe cardiologica della MedCenter guidata dal dottor Sergio Caroleo. Il direttore del MedCenter dottor Domenico Mammone spiega in merito che “la cardiologia e la chirurgia cardiaca hanno certamente compiuto passi da gigante nel prolungare le aspettative di vita della popolazione più anziana ma è nostro dovere garantire una vita

qualitativamente ottimale anche ai neonati, ai bambini e ai giovani affetti da patologie cardiache congenite. Spesso queste patologie congenite vengono riconosciute tardivamente, necessitando di specifiche professionalità che non tutte le realtà regionali italiane possono offrire. Con questo servizio, rivolto all'intera utenza calabrese il MedCenter vuole dare dunque una risposta concreta a tutti quei pazienti che necessitano di centri di altissima specializzazione”. Attraverso la collaborazione con il prof. Frigiola, con il cardiocirurgo dottor Andrea Biondi e la divisione di Cardiocirurgia del Policlinico San Donato (tra le più importanti a livello europeo) MedCenter diventa Reference Center regionale per la diagnosi e il follow-up di gravi patologie cardiache, nonché centro di studio e formazione sulle cardiopatie acquisite e congenite del bambino e dell'adulto. La divisione del prof. Frigiola costituisce ad oggi la più importante realtà nazionale del settore della cardiocirurgia per volume di attività. Forte di oltre 50.000 interventi, il centro cardiocirurgico ha acquisito una grande esperienza nel trattamento sia delle patologie

acquisite, sia delle cardiopatie congenite del bambino e dell'adulto. Con una sopravvivenza globale del 97 -ricorda il dott. Mammone- per cento il centro di cardiocirurgia del Policlinico San Donato si colloca tra i migliori centri europei. Il Policlinico San Donato ha la più importante esperienza nell'intervento di Ross: sostituzione della valvola aortica con la valvola polmonare dello stesso paziente. Il prof. Frigiola ha la maggiore esperienza italiana ed una delle più importanti in Europa in questo intervento. Il professor Frigiola è uno dei massimi esperti di cardiocirurgia sia nel bambino (nel campo delle cardiopatie congenite) che dell'adulto (nel campo delle patologie acquisite) con oltre 10mila interventi eseguiti. L'Irccs Policlinico San Donato è l'ospedale capofila del gruppo ospedaliero San Donato. Conosciuto come l'Ospedale del Cuore è il primo centro di cardiocirurgia in Italia per numero e complessità degli interventi ed è un centro di riferimento a livello internazionale per le patologie cardiache congenite dell'adulto e del bambino.





San Donato - uno dei primi centri italiani e uno dei primi in Europa, può contare su un'attività di circa 1000 procedure interventistiche cardiocirurgiche o trattamenti di procedure di cardiologia interventistica all'anno in ambito pediatrico. Questo ci permette di affrontare tutti i tipi di patologia, dalla più semplice alla più complessa, dal neonato prematuro all'adulto/anziano con cardiopatia congenita. L'esperienza accumulata in questi anni ci consente, inoltre, di portare avanti -spiega il prof. Frigiola- diversi programmi di collaborazione e di cooperazione internazionale con paesi in via di sviluppo, per incoraggiare la formazione e il trattamento delle cardiopatie congenite. È proprio in questo modo che il Policlinico San Donato è diventato uno dei centri di riferimento per tantissime realtà, non solo europee, ma anche mondiali come Medio Oriente, Africa e Sudamerica, solo per citarne alcune. Questi paesi si riferiscono a noi anche per la formazione dei medici che vengono in Italia per apprendere nuove tecniche per poi portarle a casa loro con l'intento e la volontà di creare centri autonomi". "Nel nostro reparto - continua - il piccolo paziente è al centro, così come la sua patologia che, quotidianamente, viene discussa dagli specialisti (chirurgo, cardiologo e intensivista). Questo è l'art team. Le soluzioni possono essere diverse: medica, interventistica e chirurgica e si scelgono in base alle caratteristiche del soggetto (patologia, età, tipo di malato) e in base a quelle che danno il maggior beneficio con il minor rischio. Disponiamo di un reparto per le cardiopatie congenite

**Ci sono bambini
il cui unico desiderio è
VIVERE**
**Dona il tuo
5x1000**
a Bambini Cardiopatici nel Mondo

Il prof. Frigiola, Eroe moderno

Il MedCenter vanta una collaborazione autorevole e illustre

Il prof. Alessandro Frigiola è direttore della Cardiocirurgia adulti e pediatrica "Edmondo Malan" del policlinico San Donato ed è uno dei massimi esperti di cardiocirurgia sia nel bambino (cardiopatie congenite) che dell'adulto (patologie acquisite con oltre 10mila interventi eseguiti). In particolare è impegnato nella chirurgia riparativa sia della valvola mitrale che dell'aorta con migliaia casi operati.

Ha la maggiore esperienza italiana ed una delle più importanti in Europa nell'intervento di Ross (sostituzione della valvola aortica con la valvola polmonare dello stesso paziente). Il centro da lui diretto è diventato un centro di riferimento internazionale per le cardiopatie congenite. Nel mondo ci sono più di 5 milioni di bambini malati di cuore. Ogni anno ne nascono un milione e di questi, 800mila non hanno speranza di vita poiché essendo nati in paesi poveri, non possono godere di strutture ospedaliere adeguate e personale sanitario qualificato.

Da oltre 25 anni, il prof. Frigiola, è impegnato in un'attività di cooperazione internazionale per lo sviluppo della cardiocirurgia in 18 paesi sparsi in tutto il mondo: Camerun, Egitto, Etiopia, Marocco, Senegal, Tunisia, Kosovo, Romania, Kurdistan, Siria, Yemen,

Amazzonia, Perù, portando avanti un programma di costruzione di centri e di formazione del personale medico e paramedico. Il prof.

Alessandro Frigiola nel 1993 dà vita all'Associazione Bambini Cardiopatici nel Mondo con lo scopo, oltre che dell'assistenza e della cura diretta dei bambini malati di cuore, anche di creare le condizioni necessarie per uno sviluppo sanitario

L'associazione è riuscita a realizzare fino ad oggi 343 missioni operatorie, 2 Centri Cardiocirurgici tra cui uno dei più grandi dell'Africa, 2 Terapie intensive pediatriche a Lima e al Cairo, 2.542 operazioni salvavita svolte durante le missioni, 8.200 diagnosi effettuate a bambini malati e relative cure, 310 Borse di studio assegnate a medici stranieri.

Al Professore va il plauso ed un ringraziamento da parte della redazione di Salute + per la sua instancabile e straordinaria attività, per le sue battaglie in sala operatoria e per l'impegno profuso in favore di quelle piccole creature che senza il suo intervento non avrebbero avuto speranza di vita.

"Il centro di cardiologia e di cardiocirurgia pediatrica all'Irccs Policlinico San Donato - spiega il dottor Alessandro Frigiola, tra l'altro co-direttore dell'area di Cardiocirurgia all'Irccs Policlinico

+ piùmedicina

dove cardiologi e chirurghi di grande esperienza lavorano fianco a fianco insieme ai giovani che vogliono imparare e formarsi. Siamo, quindi, in grado di affrontare tutti i tipi di chirurgia - da cuore aperto alla cardiologia interventistica, all'assistenza ventricolare, al ponte (bridge) per un trapianto cardiaco, all'impianto di un cuore artificiale nel bambino - affrontando tutte le difficoltà. Grazie anche all'utilizzo di tecnologie all'avanguardia sia a livello diagnostico sia a livello terapeutico, la nostra struttura è il centro di riferimento e formazione per molti medici. Tecnologie diagnostiche, come la ricostruzione tridimensionale del cuore (3D rotational) sulla base del cateterismo, dell'angiografia e della TC grazie alla quale è possibile far ruotare la struttura cardiaca per osservare direttamente il problema e affrontarlo con la cardiologia interventistica. La 3D rotational è una metodica nuova, all'avanguardia, che San Donato ha cominciato più di un anno fa e grazie alla quale ha raggiunto un ulteriore livello di eccellenza. Accanto a questa, stiamo mettendo in atto un altro



nuovo utilizzo della chirurgia estrema cioè la ricostruzione tridimensionale con un modello delle patologie complesse del cuore del bambino. Stampando un modello di cuore in silicone, è possibile osservarne al meglio l'anatomia interna soprattutto in quei casi in cui vi siano dubbi o in cui l'ecocardiografia non sia sufficiente a mostrarci la struttura cardiaca nella sua interezza. Così facendo, stiamo portando avanti un programma di ricerca simulando l'intervento e scegliendo il più indicato per quel tipo di patologia. Il nostro centro ha la più grande esperienza nella chiusura dei difetti interventricolari grazie all'utilizzo del device, cosiddetto a ombrellino;

nell'impianto di valvole polmonari per via percutanea è la prima esperienza italiana - e tra le prime in Europa - per l'impianto a livello della valvola mitrale della protesi di Melody. Al momento, questa procedura è stata effettuata solamente a Boston e, in Italia, solamente nel nostro centro". Il prof. Frigiola ed il prof. Biondi visitano presso il MedCenter di Satriano Marina con cadenza mensile e sono anche tra i relatori al congresso nazionale di Medicina e Traumatologia dello Sport in programma alla fine di maggio 2019 presso il Teatro comunale di Soverato, unitamente a illustri specialisti della medicina provenienti da tutta Italia.

DP
Professional

**Forniture di detergenti
attrezzature e sistemi
professionali di igiene**

**Magazzino di 2.000 mq con oltre 2.500
referenze pronta consegna.**

Punto vendita con 500 mq di esposizione.

Consegna in 24 ore con nostri mezzi

Deter Party

Deter Party S.r.l.
Viale Europa Satriano Marina (CZ)
Tel. 0967.522412



purtroppo molte diffuse, soprattutto in Calabria.

Il 10/15 per cento della popolazione italiana soffre di disturbi tiroidei e soggetti geneticamente predisposti, in particolari aree geografiche con carenza endemica di iodio, come la nostra regione, presentano molte probabilità di ammalarsi. Lo iodio è, infatti, la “benzina” della tiroide perché è un elemento fondamentale per la sintesi degli ormoni tiroidei. Ormoni che poi svolgono un ruolo fondamentale nelle fasi dello sviluppo e nel mantenimento dell’equilibrio metabolico dell’organismo: quando la tiroide non funziona, tutto l’organismo va in sofferenza; quando la tiroide lavora poco, come nell’ipotiroidismo, anche le funzioni dell’organismo rallentano. Per questo non bisogna trascurare i campanelli d’allarme e una diagnosi precoce risulta particolarmente importante per intervenire efficacemente. Nel caso dell’ipertiroidismo, i sintomi sono eclatanti e dunque è facile che il soggetto si rivolga subito al medico; l’ipotiroidismo causa invece fastidi graduali e poco evidenti, a cui ci si abitua, e proprio per tale motivo non si pensa immediatamente che sia proprio la tiroide a non funzionare correttamente. Per quanto concerne la prevenzione, per tutelarsi il più possibile da tali malattie occorre assicurarsi che nella dieta vi sia un buon apporto di iodio.

Il prof. Pucci e la Scuola di Pisa

In Calabria uno dei massimi esperti nello studio delle malattie endocrino-metaboliche

Il prof. Enrico Pucci, endocrinologo dell’Università di Pisa, è una delle eccellenze del centro medico polispecialistico “MedCenter” di Satriano Marina, struttura sanitaria privata autorizzata dalla Regione Calabria e diretta dal dottor Domenico Mammone.

Decano della Scuola di Pisa, Pucci ha raccolto il testimone direttamente dal luminare della Medicina prof. Pinchera, riconosciuto in tutto il mondo come eminenza nello studio e nella cura della patologie della tiroide.

Anche e soprattutto grazie al Maestro, presso l’Università di Pisa, nella metà degli anni ‘90, nasce la prima “Scuola di specializzazione in Endocrinologia e malattie del ricambio” (malattie relative alle disfunzioni metaboliche).

Gli studi interessano le alterazioni delle funzioni delle “ghiandole endocrine”, le ghiandole che producono ormoni che agiscono per regolare il metabolismo e le funzioni vitali all’organismo.

Fama e rilevanza acquisita nel corso degli anni dalla Scuola hanno fatto in modo che il reparto di Endocrinologia dell’ospedale pisano diventasse un centro di riferimento nazionale, talmente accreditato da far confluire in Toscana specialisti e pazienti da tutta Italia, e non

solo, diventando sede di convegni e seminari periodici sulla materia. Inoltre, l’Unità di Endocrinologia Pisa è un centro di riferimento dell’organizzazione mondiale della Sanità (Oms) per lo studio e il trattamento delle malattie della tiroide e delle altre malattie endocrino-metaboliche, e negli anni ha instaurato collaborazioni con alcuni tra i più importanti centri di ricerca anche a livello internazionale. Ed a proposito di malattie della tiroide, la Calabria può considerarsi una regione a rischio.

Le problematiche della tiroide sono infatti ancora numerose e

Per non rischiare la carenza

Fabbisogni giornalieri di iodio in microgrammi (mcg)

adulto	150
gravidanza	220
allattamento	290
neonati	40
da 0 a 5 anni	90
da 6 a 12 anni	120

L’apporto dei cibi

Mcg di iodio per 100 grammi di alimento.

74	Pesce di mare, crostacei e molluschi
30	Formaggi vaccini stagionati
15	Latte e yogurt
8	Uova
6	Cereali (pasta, pizza, pane)
3	Carne (bovina, suina, pollame)
3	Frutta e verdura (ortaggi a foglia, pomodoro, frutta fresca)*

* esistono patate e carote iodate che contengono 25-50 mcg per 100 g di prodotto

Le «perdite» con la cottura

bolitura	58%
griglia	23%
frittura	20%

Il consumo di sale iodato in Italia è il 55% del totale del sale utilizzato



Per coprire il fabbisogno giornaliero di iodio, senza superare i livelli di consumo di sale raccomandati, possono contribuire: 5 grammi di sale iodato per l’adulto, 2-3 grammi di sale iodato nel bambino

+ piùmedicina

25 maggio, a Soverato

Nuove frontiere in Medicina dello Sport Traumatologia, Riabilitazione, Cardiologia e Alimentazione dello sportivo

Da quando numerosi studi hanno dimostrato come la “non attività” rappresenti un fattore di rischio alla stregua di molte patologie che affliggono la società moderna, sempre più persone si avvicinano al mondo dello sport. La Medicina dello Sport assume così il ruolo fondamentale di medicina preventiva a tutela non solo della pratica sportiva agonistica ed amatoriale ma anche nei riguardi di tutta la popolazione. Scopo dell'incontro “Nuove frontiere in Medicina dello Sport” in programma a Soverato, presso il teatro comunale, sabato 25 maggio 2019, sarà quello di analizzare vari aspetti che possono pregiudicare la salute di chi svolge attività sportiva sia di tipo agonistico che non agonistico, dalla prevenzione dei gravi danni alla salute che possono insorgere in occasione dell'attività sportiva intensa e alla diagnosi precoce delle patologie, specie cardiovascolari, che possono precludere un'attività di tipo agonistico.

Il convegno, indirizzato dunque a diverse figure professionali con cui il medico dello sport si trova a doversi confrontare giornalmente, vuole rappresentare un'occasione di reale approfondimento e di proficuo



NUOVE FRONTIERE IN MEDICINA DELLO SPORT

UPDATE
IN CARDIOLOGIA
E ALIMENTAZIONE,
TRAUMATOLOGIA
E RIABILITAZIONE

25 MAGGIO 2019 - ORE 8.00
TEATRO COMUNALE
SOVERATO (CZ)

EVENTO ACCREDITATO ECM

ORGANIZZATO DA

 **MedCenter**
CENTRO MEDICO POLISPECIALISTICO

 **EXCLUSIVE**
FITNESS CENTER

CON IL PATROCINIO



F.M.S.I.



confronto sui vari aspetti della medicina sportiva, da quelli legati alle strategie di tipo preventivo, a quelli legati alla cardiologia dello sport. Ampio spazio sarà dedicato alla morte cardiaca improvvisa da sport, che rappresenta a tutt'oggi una delle sfide più sentite in ambito cardiologico sportivo, facendo interagire tutte le forze che in questo campo si rendono quotidianamente protagoniste: da quelle interessate al trattamento precoce dell'arresto cardiaco sul territorio, a quelle impegnate nello screening preventivo,

a quelle implicate nel successivo trattamento individuale; Identificando le eventuali debolezze del sistema ma anche sottolineandone i punti di forza e i risultati raggiunti. Ampio spazio sarà poi dato agli aspetti traumatologici, alla nuova frontiera rappresentata dalla “sport-terapia”, caratterizzata dalla prescrizione medico sportiva, dopo opportuna valutazione clinica e funzionale, ed a ciò che attiene alla parte riferibile all'alimentazione e supplementazione. La parte relativa alla componente medico legale, che

tanto importante è oggi per il medico sportivo, andrà a completare il panorama didattico del Congresso. L'evento, di natura interdisciplinare, consisterà in un momento di aggiornamento professionale oltre che per gli specialisti in medicina dello sport anche per cardiologi, fisiatristi, ortopedici, medici di medicina generale, farmacisti, laureati in scienze motorie, fisioterapisti, infermieri professionali, preparatori atletici, dietologi, biologi nutrizionisti. L'incontro "COMESS 2019 - Congresso Nazionale di Medicina dello Sport Soverato" sarà coordinato dal dottor Domenico Mammone, direttore della Clinica MedCenter e responsabile della branca di Medicina dello Sport. Vedrà come relatori illustri accademici provenienti da diversi atenei italiani e specialisti di fama nazionale ed internazionale nei settori della Medicina dello Sport, della Traumatologia, della Cardiologia e, in generale, nelle discipline che si occupano delle attività fisiche e dello sport. I relatori tratteranno gli aspetti tradizionali ed innovativi legati al mondo della Medicina dello Sport, approfondendo varie tematiche, tra cui la prevenzione della morte improvvisa da cause cardiache, le anomalie di origine e decorso delle coronarie come causa di morte improvvisa, nonché temi rilevanti di stringente attualità sulla traumatologia sportiva, l'allenamento e l'alimentazione nell'atleta. Ritenendo che questa iniziativa di stretta attualità e di grande importanza a livello culturale e scientifico possa contribuire alla tempestiva individuazione di patologie cardiache e non, ed alla loro positiva risoluzione, la partecipazione è stata estesa a tutti coloro che operano nei movimenti sportivi, educativi e nei presidi sanitari al fine di prendere coscienza dei progressi fatti in questo campo per meglio organizzare il percorso preventivo, terapeutico e riabilitativo. L'incontro si avvale del contributo e supporto dell'amministrazione comunale di Soverato che ospiterà la prima edizione del convegno nella

PROGRAMMA

- 08.00 Arrivo e registrazione partecipanti
08.30 Presentazione del Congresso e Saluti Autorità
Modera: Dr. **Francesco Pungitore** Giornalista

PRIMA SESSIONE: CARDIOLOGIA E SPORT

Moderatori Dr. **C. Bilotta** - Dr. **A. Biondi** - Dr. **D. Sireno**

- 09.15 **Prof. Paolo Zeppilli** - Università Cattolica di Roma
Presidente Commissione Medica FIGC
Morte improvvisa da sport in Italia: cosa abbiamo fatto finora per prevenirla e cosa possiamo fare ancora.
- 09.45 **Prof. Alessandro Frigiola** - Direttore Cardiocirurgia IRCCS Policlinico San Donato - Milano - Consulente Cardiocirurgia MedCenter
Origine anomala delle coronarie e morte improvvisa nei giovani atleti.
- 10.15 **Prof. Riccardo Cappato** - Direttore Centro di Aritmologia ed Elettrofisiologia Istituto Clinico Humanitas Gavazzeni - Bergamo
La fibrillazione atriale nell'atleta.
- 10.45 Coffee-break
- 11.00 **Intervento** Prof. Maurizio Casasco
Presidente Federazione Medico Sportiva Italiana FMSI
Presidente Federazione Europea dei Medici dello Sport Efsma

SECONDA SESSIONE: ALIMENTAZIONE - ENDOCRINOLOGIA NELLO SPORT ASPETTI MEDICO-LEGALI

Moderatori Dr.ssa **E. Benelli** - Dr. **D. Mammone** - Dr. **G. Mancuso**

- 11.30 **Prof. Gianfranco Beltrami** - Vice presidente Nazionale FMSI - Presidente Commissione Medica Federazione Mondiale Baseball-Softball (WBSC)
La corretta nutrizione nella pratica sportiva.
- 12.00 **Prof. Enrico Pucci** - Università degli Studi di Pisa
Consulente Endocrinologia MedCenter
Attività fisica e sistema endocrino.
- 12.30 **Dr. Domenico Dinatolo** - Dirigente U.O. Medicina dello Sport ASP di Vibo Valentia
Dr. Pasquale Sottilotto - Direttore U.O. Medicina dello Sport ASP di Vibo Valentia
La certificazione di idoneità alla pratica sportiva.
- 13.00 Light-lunch
- 14.00 **PREMIO COMESS 2019 per meriti sportivi**

TERZA SESSIONE: TRAUMATOLOGIA NELLO SPORT

Moderatori Dr. **R. Capurro** - Prof. **L. Magaudda** - Dr. **F. Polimeno**

- 14.30 **Prof. Vincenzo Ieracitano** - Presidente Commissione Medica FIR (Federazione Italiana Rugby)- Consigliere Federale FMSI
Trauma cranico e concussione cerebrale nello sport.
- 15.00 **Dr. Stefano Marcandelli** - CEO Tecnobody
Nuovi sistemi hitech per la valutazione il training ed il recupero dell'atleta professionista.
- 15.30 **Dr. Giuseppe Barilaro** - U.O. di Ortopedia Casa di Cura Villa del Sole
Consulente Ortopedia MedCenter
Le lesioni traumatiche del ginocchio nella pratica sportiva.
- 16.00 **Dr. Maurizio Caglioti** - Medico sociale Catanzaro Calcio - Radiologia ASP CZ
Consulente Modulo di Ecografia MedCenter
Utilizzo degli esami strumentali nella traumatologia dello sport.
- 16.15 **Dr. Francesco Manti** - Università degli Studi MAGNA GRÆCIA Catanzaro
Consulente Modulo di Ecografia MedCenter
Il trauma di spalla nello sportivo e il punto di vista del radiologo.
- 16.30 Dibattito
- 18.00 Compilazione questionario e chiusura dei lavori

splendida location del Teatro della ridente e nota perla turistica della costa ionica calabrese. L'organizzazione dell'evento è stata affidata all'Agenzia Service Management Srl che si occupa di gestire corsi di aggiornamento professionale e formazione in ambito sanitario (Ecm), servizi congressuali, segreterie e ufficio stampa. La

Service Management Srl è provider nazionale ID 3928 per il Ministero della Salute - Age.na.s. L'apertura del convegno è prevista per le ore 9.00 di sabato 25 maggio 2019 e la chiusura alle ore 18.00 dello stesso giorno. Grazie al sostegno della clinica polispecialistica MedCenter, diretta dal dottor Domenico

Mammone, dell'Exclusive Fitness Center e all'impegno del comitato organizzatore, si riuscirà a garantire il conferimento dei crediti formativi (8 crediti) e la partecipazione al convegno in modo completamente gratuito, al fine di garantire la presenza massiccia di studenti universitari, giovani medici e professionisti del mondo dello sport.

PRESIDENTE



Dr. Domenico Mammone (Soverato)

Medico Chirurgo, Specialista in Medicina dello Sport. Socio Ordinario FMSI- AMS di Vibo Valentia. Iscritto nei Ruoli Tecnici della F.I.G.C. è stato Medico Sociale della U.S. Catanzaro Campionato Italiano di Calcio Serie B anno 2005/2006. Medico Sociale Volley Soverato Lega Nazionale Pallavolo Serie A Femminile

- Campionato A2 2016/2017 - 2017/2018. Ha svolto per molti anni attività di Direzione Sanitaria in strutture sanitarie Accreditate e Convenzionate, con funzioni anche di Responsabile Tecnico di moduli di Riabilitazione Estensiva a Ciclo Continuativo. Attualmente è Direttore Sanitario e Responsabile della Branca di Medicina dello Sport presso la Clinica Medica Polispecialistica MedCenter di Satriano Marina (CZ).

PRESIDENTI ONORARI



Prof. Maurizio Casasco (Brescia)

Medico Chirurgo Specialista in Medicina dello Sport, Presidente Nazionale Federazione Medico Sportiva Italiana FMSI. Presidente della Federazione Europea

dei Medici dello Sport, Presidente Nazionale Confapi, Componente del Consiglio Nazionale del CONI, Docente di Medicina dello Sport presso

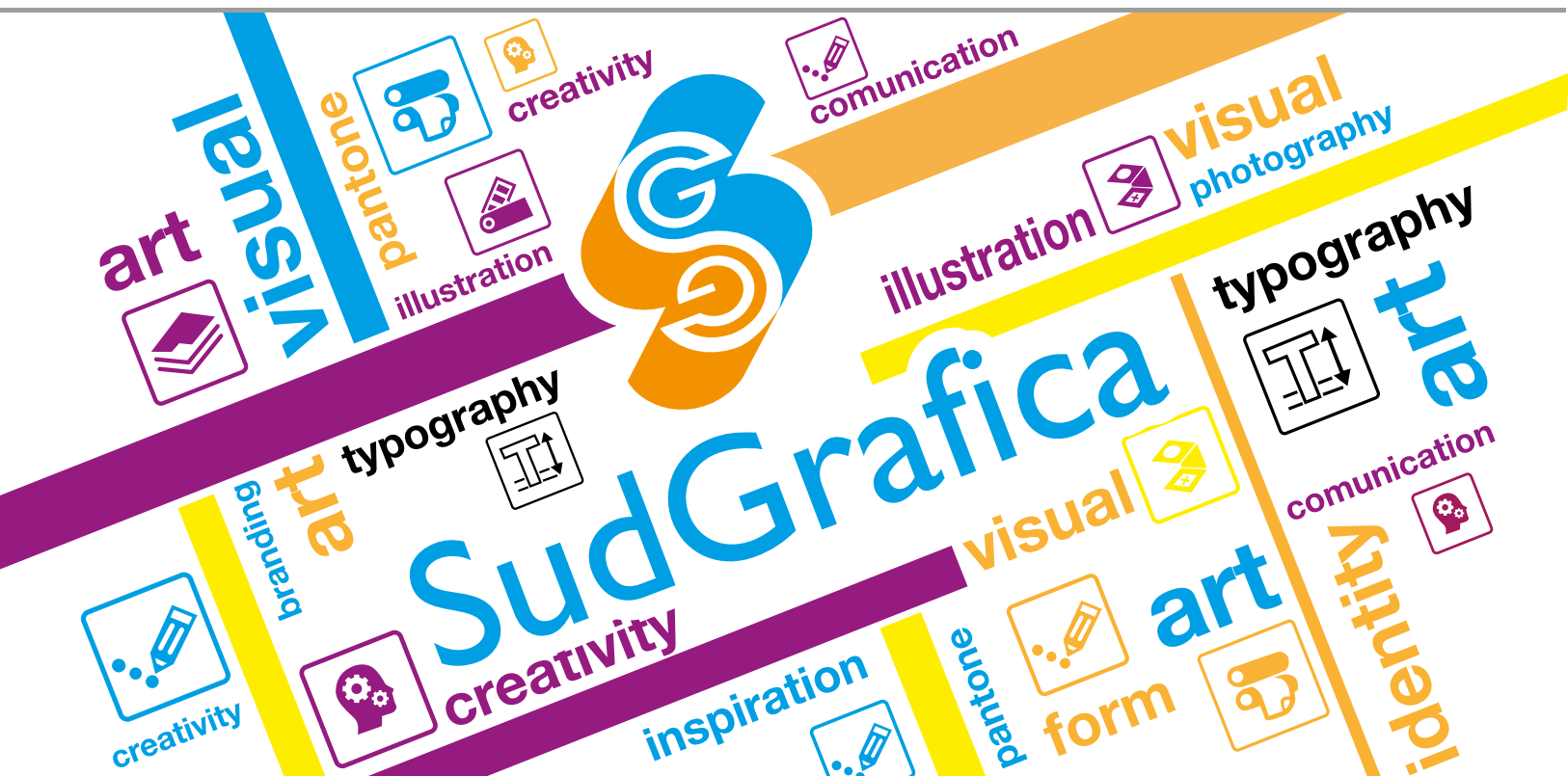
l'Università degli Studi di Milano e di Brescia. Direttore della rivista scientifica "Medicina dello Sport" indicizzata in Focus On: Sports Science & Medicine (ISI). Componente Comitato Tecnico Sanitario del Ministero della Salute nelle attività sportive (CDV), Componente Commissione Consiglio Superiore di Sanità del Ministero della Salute per la Medicina dello Sport. Autore di numerose pubblicazioni su riviste scientifiche, relatore in importanti Convegni nazionali ed internazionali.



Dr. Francesco Bilotta (Vibo Valentia)

Medico Chirurgo Specialista in Medicina dello Sport, Cardiologia ed Anestesia e Rianimazione. Già Direttore Dipartimento di Prevenzione e dell'Unità Operativa di Medicina dello Sport ASP Vibo Valentia-Medico Sociale per la U.S. Vibonese Calcio, Direttore del Centro di Medicina dello Sport di Vibo Valentia

affiliato FMSI. Presidente Associazione Medico Sportiva Dilettantistica di Vibo Valentia FMSI. Consigliere Comitato Regionale Calabria FMSI. Coordinatore Regionale - Federazione Medico Sportiva Italiana/Regione Calabria dei Corsi di Pronto Soccorso Sportivo - Defibrillazione.





PRESIDENTE COMITATO SCIENTIFICO

Prof. Ludovico Magaudo (Messina)

Medico Chirurgo Professore Ordinario di Anatomia Umana presso la Facoltà di Medicina e Chirurgia dell'Università degli Studi di Messina, Direttore della Scuola di Specializzazione in Medicina dello Sport dell'Università degli Studi di Messina per i trienni 1998/2011; 2001/2004 e rieletto per il triennio 2007/2011. Presidente del Comitato Ordinatore del Corso di laurea triennale in "Scienze delle Attività Motorie e Sportive" della Facoltà di Medicina e Chirurgia dell'Università degli Studi di Messina 1999/2000. Delegato provinciale della FMSI per la provincia di Messina; Componente Commissione Medica Regionale CONI-Sicilia.

RELATORI



Dr. Giuseppe Barilaro (Catanzaro)

Medico Chirurgo, Specialista in Ortopedia e Traumatologia, Medicina dello Sport, Anestesia e Rianimazione. Già Direttore della Struttura complessa di Ortopedia e Traumatologia dell'Azienda Ospedaliera "Pugliese - Ciaccio" di Catanzaro. Attualmente opera presso la casa di cura accreditata Villa del Sole di Catanzaro ed è Consulente del Modulo di Medicina Fisica e Riabilitativa- Ortopedia della Clinica Medica Polispecialistica MedCenter di Satriano Marina. Ha all'attivo oltre 9.000 interventi chirurgici che interessano sia la tutta la traumatologia fino alle fratture complesse del bacino e sia la protesica con esperienza sui primi impianti e sulle riprotesizzazioni. Dall'anno accademico 2002-03 all'anno accademico 2007-08 è stato docente di Traumatologia dello Sport presso la Scuola di Specializzazione in Ortopedia e Traumatologia della Facoltà di Medicina dell'Università Magna Graecia di Catanzaro.



Prof. Gianfranco Beltrami (Parma)

Medico Chirurgo Specialista in medicina dello sport, cardiologia e fisiokinesiterapia riabilitativa. Vice Presidente Nazionale FMSI. Medico Federale e Presidente della Commissione Medica della Federazione Italiana Baseball e Softball (FIBS). Presidente della Commissione Medica della Federazione Mondiale di Baseball (IBAF) con sede a Losanna. Professore a contratto di Fisiologia dello Sport presso la Facoltà di Medicina dell'Università di Parma e presso il Corso di Laurea in Scienze Motorie Università di Parma. Membro del collegio dei medici Federali del CONI e del Comitato Internazionale Olimpico (CIO). Autore di numerose pubblicazioni in ambito medico sportivo ora si interessa in particolare del rapporto fra radicali liberi e attività sportiva, di antiossidanti e di nutrizione.



Dr. Maurizio Caglioti (Catanzaro)

Medico Chirurgo Specialista in Radiologia, Medicina Legale e delle Assicurazioni, Dirigente medico radiologo Azienda Sanitaria Provinciale di Catanzaro, Fiduciario medico legale compagnie assicurative, Consulente Medico Legale Tribunale Civile e Penale di Catanzaro, Consulente Modulo di Ecografia Multidisciplinare Medcenter Satriano Marina, Medico Sociale e Consulente radiologo U.S. Catanzaro Calcio.



Prof. Riccardo Cappato (Bergamo)

Cardiologo Elettrofisiologo e Aritmologo, è attualmente Responsabile del centro di Aritmologia ed Elettrofisiologia presso l'Istituto Clinico Humanitas di Rozzano (Milano) e Direttore del Centro di Aritmologia ed Elettrofisiologia II presso l'Istituto Clinico Humanitas Gavazzeni di Bergamo.

È attualmente presidente della Società Europea di Aritmologia Cardiaca (ECAS). È anche co-direttore del Congresso Europe AF, che si svolge a Londra su base annuale dal 2007. Il Prof. Cappato Tra il 1993 e il 2000 è stato co-direttore del laboratorio di Elettrofisiologia presso l'Università di Eppendorf e l'ospedale St. George di Amburgo (Germania). Tra il 2000 e il 2015 è stato il direttore del "Centro di Aritmia Clinica e del Centro di Elettrofisiologia presso il Policlinico di San Donato, Milano. Membro della Task Force della morte improvvisa, European Society of Cardiology. Ha pubblicato più di 300 articoli originali su riviste scientifiche e book-chapters ed è revisore o membro dell'editorial board di numerose Riviste di Cardiologia e Medicina Interna. E' co-inventore del defibrillatore sottocutaneo umano (S-ICD®, sviluppato da Cameron Health, Inc., San Clemente, CA, USA), tecnologia attualmente commercializzata ed impiantata in più di 25.000 pazienti in tutto il mondo per la prevenzione della morte improvvisa.



Dr. Domenico Dinatolo (Vibo Valentia)

Medico Chirurgo Specialista in Medicina dello Sport, Patologia Clinica, Dirigente Unità Operativa di Medicina dello Sport dell'ASP di Vibo Valentia, Componente C.D. AMS - Consigliere FMSI di Vibo Valentia, Responsabile Provinciale PSSD - FMSI.



Prof. Alessandro Frigiola (Milano)

Cardiochirurgo. Primario della Divisione I di Cardiochirurgia Pediatrica e dell'Adulto del Centro Cardiovascolare Edmondo Malan dell'IRCCS Policlinico San Donato. Direttore del Centro di Cooperazione Internazionale e della Scuola Internazionale per medici stranieri presso l'IRCCS Policlinico San Donato. Già Professore a Contratto di Cardiochirurgia e Chirurgia Vascolare all'Università di Milano e dell'Università di Ferrara. Membro del Comitato Scientifico del Centro Cardioracico di Montecarlo. Ha effettuato oltre 12.000 interventi cardiocirchurgici dell'adulto e del bambino. Visiting Professor presso centri stranieri (Bucarest, Cairo, Damasco, Tunisi, Lima, Dubai, Sana'a, Pechino, Tripoli, Casablanca dove svolge periodicamente interventi cardiocirchurgici e tiene conferenze. Ha organizzato ed effettuato 350 missioni in 27 paesi stranieri del mondo operando circa 2000 bambini. Fondatore nel 1993 dell'Associazione Bambini Cardiopatici nel Mondo ONLUS di cui attualmente è Presidente.



Dr. Francesco Manti (Soverato)

Medico Chirurgo, Specialista in Radiodiagnostica, Dirigente medico in Radiodiagnostica presso l'Azienda ospedaliera Mater Domini - Catanzaro -Policlinico Universitario. È docente a contratto presso Università degli Studi Magna Graecia di Catanzaro dell'insegnamento Diagnostica per Immagini C.I. di Tecniche di Diagnostica per Immagini III CdL di Tecnico di Radiologia. Ricercatore U.O. Di Radiodiagnostica - Facoltà di Medicina e Chirurgia -Università degli Studi Magna Graecia di Catanzaro. Relatore in importanti convegni ha pubblicato come autore o co-autore articoli su riviste scientifiche nazionali ed internazionali. Consulente Modulo di Ecografia Multidisciplinare Medcenter Satriano Marina.



Dr. Stefano Marcandelli (Bergamo)

Dr. Scienze motorie, Ceo founder Tecnoboby, Responsabile Ricerca e Sviluppo Tecnoboby, Responsabile del Progetto Multi Joint System, Responsabile del progetto Stability, Responsabile del progetto PTS Tecnoboby, Responsabile del progetto Pro-Kin Tecnoboby, Responsabile del progetto H-Move Fumagalli S.R.L., Atleta Professionista dal 1989 al 1994 presso il Gruppo sportivo "Fiamme Azzurre" Roma. Relatore in importanti convegni ha pubblicato come autore o co-autore articoli su riviste scientifiche nazionali ed internazionali.



Prof. Enrico Pucci (Pisa)

Medico Chirurgo Specialista in Endocrinologia, Professore Associato presso la facoltà di Medicina e Chirurgia dell'Università degli Studi di Pisa ha svolto i propri compiti di didattica e ricerca presso l'Istituto di Endocrinologia di Pisa diretto dal Prof. Aldo Pinchera. Responsabile del Day-Hospital di Endocrinologia

Ginecologica e Adolescenza presso l'Istituto di Endocrinologia di Pisa è stato fondatore e responsabile dell'ambulatorio complesso dedicato all'obesità e ai disturbi del comportamento alimentare dal 1993 sino al 2000; Ha partecipato, come testimoniano le sue pubblicazioni ai più importanti congressi in tema endocrinologico italiani ed esteri con numerose comunicazioni. Ha pubblicato come autore o co-autore articoli su riviste scientifiche nazionali ed internazionali.



Dr. Pasquale Sottilotto (Vibo Valentia)

Medico Chirurgo Specialista in Medicina dello Sport, Cardiologo ed Anestesista, Direttore dell'Unità Operativa di Medicina dello Sport dell'ASP di Vibo Valentia, Medico Sociale della "U.S. Vibonese Calcio - Componente C.D. AMS - Consigliere FMSI di Vibo Valentia



Prof. Ieracitano Vincenzo (Genova)

Medico Chirurgo Specialista in Medicina dello Sport e Chirurgia d'Urgenza e Pronto Soccorso. Consigliere Federale della Federazione Medico-Sportiva Italiana. Presidente della Commissione Medica della Federazione Italiana Rugby, Membro Commissione Sicurezza Federazione Italiana Rugby e Componente Gruppo di studio sulla Pitch Side Concussion

Management dell'IRB- International Rugby Board. Responsabile Medico Squadra Nazionale Federazione Italiana Rugby, Referente Liguria ATLS (Advanced Trauma Life Support). Professore a contratto Università degli Studi di Genova Facoltà di Medicina e Chirurgia Scuola di Specializzazione in Chirurgia, Professore a contratto Università degli Studi di Genova Facoltà di Medicina e Chirurgia Corso di Laurea in Scienze Motorie.



Sede del congresso: Teatro Comunale di Soverato



Prof. Paolo Zeppilli (Roma)

Medico Chirurgo Specialista in Medicina dello Sport, Cardiologia. Professore Ordinario di Medicina dello Sport e Direttore (per 24 anni) della Scuola di Specializzazione in Medicina dello Sport all'Università Cattolica del Sacro Cuore, docente ai corsi di Malattie dell'Apparato Cardiovascolare e Respiratorio e di

Scienze Motorie. È stato Fondatore, Segretario e Presidente della Società Italiana di Cardiologia dello Sport. Medico della Nazionale Italiana A di Calcio, dal 1990 al luglio 2008. Membro della Commissione Medica dell'UEFA. Consulente Medico della Federazione Italiana Pallavolo. Responsabile fino al 2016 della Sezione Medica di Coverciano (FIGC). Attuale Presidente della Commissione Medica della FIGC. Ha al suo attivo oltre 300 pubblicazioni di Cardiologia e Medicina dello Sport su riviste nazionali ed internazionali, tra le quali il libro "Cardiologia dello Sport" (edizioni dal 1982 al 2014), testo di riferimento sulla materia.



Ramè
LUXURY

RAMÉ LUXURY

il tuo concept store

Soverato - Via Carlo Amirante 19

RAMÉ TRAVEL AND BAG

Borse e tutto per il viaggio

Soverato - Via Carlo Amirante 10



**LA COLLEZIONE DI LUSO MADE IN ITALY DI ROPIGA.
MATERIALI PREGIATI E CERTIFICATI,
CON UN'ATTENZIONE PARTICOLARE AL DETTAGLIO**



RITUEL

FASHION LUXURY LIFESTYLE



ROPIGA

COLLEZIONI PER LA TUA CASA MADE IN ITALY



Da oltre 15 anni Ropiga produce articoli tessili per la casa. Fattore primario per l'azienda è la ricerca della qualità del prodotto, garantita dall'utilizzo di materie prime scrupolosamente selezionate nel rispetto dell'ambiente. L'azienda è specializzata nella produzione di biancheria per la casa: articoli per il letto, la tavola, il bagno e l'arredamento neonato. Il valore aggiunto è senz'altro lo stile italiano, con colori e design classici e di tendenza, attenzione ai particolari e coordinabilità degli articoli, per rispondere alla creatività e al comfort della vostra casa.

I prodotti offrono un rapporto qualità-prezzo elevato che permette all'azienda di essere competitiva su ogni mercato e di adempiere alle più svariate richieste. È un'azienda moderna ed efficiente in piena attività, all'interno dello storico comprensorio della biancheria artigianale salentina. Ci troviamo nella Zona Industriale di Novoli (Lecce), una grande e moderna location per soddisfare con rapidità e flessibilità ogni esigenza del cliente. Tutti i capi sono Made in Italy, proposti in una vasta gamma di colori e combinazioni di finiture.

Sentire bene mantiene giovane il cervello

A cura della Dottoressa **Ilenia Caruso** - Audioprotesista

L'udito è uno dei sensi più straordinari del corpo umano. Ci permette di comunicare, socializzare e, perdendolo, perdiamo il contatto con le persone che amiamo, ma in generale con il mondo.

Sentire bene ci aiuta persino a rilassarci ed emozionarci. Pensiamo a tutti i suoni che incontriamo ogni giorno, pensiamo alle sensazioni che proviamo ascoltando la nostra canzone preferita, una frase d'amore, ma anche semplicemente chiacchierare con gli amici. Per chi ha una perdita uditiva le cose non sono così semplici.

L'udito può deteriorarsi per varie cause. Questo deterioramento si definisce "ipoacusia". Ci sono numerosi livelli di perdita dell'udito: da una lieve perdita dell'udito a una più grave o profonda. Si differenzia in tre tipologie, in base alla sede dell'orecchio che viene danneggiata. E si distingue in ipoacusia trasmissiva, neurosensoriale e mista.

- **Ipoacusia Trasmissiva**, dove la perdita uditiva è causata da problemi a carico dell'orecchio esterno e medio, che impediscono la trasmissione dei suoni all'orecchio interno. La qualità dell'ascolto rimane per lo più invariata ma tutti i suoni vengono percepiti meno.

- **Ipoacusia neurosensoriale**, questo tipo di perdita uditiva

insorge quando si danneggiano le delicate cellule sensoriali, o fibre nervose, dell'orecchio interno. Il danno impedisce loro la corretta trasmissione del suono. Nella maggior parte dei casi il danno è permanente e può essere trattato grazie all'impiego di apparecchi acustici.

- **Ipoacusia mista**, è data dall'unione di problemi trasmissivi e neurosensoriali.

Inoltre, l'udito è un sistema così complesso che, insieme alle orecchie, comprende il cervello. È qui che i suoni vengono "letti" e trasformati in sensazione uditiva, ma se per un lungo tempo questo organo perde l'abitudine a ricevere i segnali uditivi, si può smarrire la capacità di interpretare correttamente i suoni rendendo il percorso di recupero più lento. Recenti studi hanno dimostrato che più del 10% degli italiani ne soffre e il 4,3% dei maggiori di 18 anni ha problemi d'udito abbastanza seri da interferire con la propria comunicazione quotidiana. L'incidenza aumenta con l'aumentare dell'età, circa il 31% delle persone al di sopra dei 65 anni ne soffre. Sono molte le cause di un numero tanto elevato di

persone ipoacusiche: prima tra tutte l'invecchiamento della popolazione. Infatti, una delle perdite di udito più comuni è la **presbiacusia**, ovvero la perdita uditiva causata di solito dall'avanzare dell'età. Il processo avviene in modo lento e graduale e per questo motivo potrebbe non essere percepito fin da subito nella sua reale gravità. Infatti, spesso chi ne soffre è l'ultimo ad accorgersene. Questo perché alcuni suoni rimangono udibili mentre altri diventano più difficili da sentire. Ad esempio, si ha difficoltà a capire le voci di donna o bambini, perché le loro voci sono più deboli ed acute di quelle maschili. Certe consonanti, come c-s-f-z sono le prime a "scompare" (per cui la parola "sforzo" viene percepita "orto"). Così che la maggior parte delle persone che hanno una perdita d'udito del genere, tendono a dire che sentono ma che non percepiscono bene le parole. I suoni si dissolvono così gradatamente senza farsi notare fino a scomparire, come ad esempio il ticchettio dell'orologio, lo squillo della sveglia, ecc.

Questi disturbi sono molto più diffusi di quanto si creda, eppure moltissimi italiani tendono a trascurarli e pochi li affrontano con decisione. Non cercano aiuto in quanto non li considerano importanti. Ritengono siano qualcosa a cui si può rimediare, alzando il volume della TV o chiedendo agli altri di ripetere ciò che dicono. Rimandano così per anni la decisione di affrontare il loro problema di udito, che, peggiorando, potrebbe portare ad un impatto emozionale che va dall'inquietudine ed imbarazzo alla tristezza e solitudine. Sentendosi anche stanco ed irritabile per doversi concentrare con grande sforzo. Se trascurata, la perdita di udito può quindi condurre ad un senso di isolamento e, talvolta, anche alla depressione.

Vi sono diversi studi scientifici che attestano la relazione che lega la presenza della depressione con quella dell'ipoacusia. Un'ampia percentuale di persone affette da



problemi di udito riferisce di soffrire di depressione, sia essa moderata, severa o lieve. La copresenza dei due malesseri incide maggiormente nei soggetti con età compresa fra i 18 e i 69 anni di età, con picchi più elevati nella fascia di età compresa fra i 40 e i 49 anni, mentre tende a manifestarsi con un tasso nettamente minore per gli individui che hanno oltre i 70 anni. Inoltre, diversi studi hanno rilevato che un isolamento acustico troppo prolungato nel tempo, deteriora anche la capacità del cervello di interpretare correttamente i suoni e le parole. Aumentando così un rischio da 2 a 5 volte più alto di sviluppare una forma di demenza. **Sentire bene, anche a un'età avanzata, mantiene giovane il cervello!**

L'ipoacusia va quindi trattata efficacemente e tempestivamente con un'adeguata terapia. Bisogna sottoporsi ad una visita da parte di personale specializzato in problemi che riguardano l'udito, come l'audiologo, l'otorino o l'audioprotesista, che sapranno consigliarle la soluzione più

adeguata, in modo da poter iniziare il prima possibile il trattamento e la riabilitazione. Molto importante è la prevenzione. Prendendo le dovute precauzioni in tempo, si riducono così le conseguenze.

Basta poco, basta soffermarsi sui sintomi e i segnali più comuni. La difficoltà di percepire con chiarezza i suoni o le parole si riscontra nella maggior parte dei casi, soprattutto in determinate situazioni.

Ecco un breve questionario che vi aiuterà a fare una auto valutazione dell'udito.

Ti capita di:

- Chiedere agli altri di ripetere cosa dicono?
- Ascoltare la televisione o la radio ad un volume che gli altri ritengono troppo forte?
- Avere difficoltà nel seguire una conversazione quando l'ambiente è rumoroso?
- Avere difficoltà nel capire le voci femminili o quelle dei bambini?
- Avere difficoltà a sentire chiaramente al telefono?
- Incontrare problemi nel seguire una conversazione a ritmo molto veloce?
- Difficoltà a sentire qualcuno che parla alle sue spalle o da un'altra stanza?

Se ha risposto "Sì" ad alcune di queste domande, non si demoralizzi. Non significa che ha una perdita uditiva. Potrebbe essere solo colpa di un banale tappo di cerume. Ma solo un professionista dell'udito può darle una risposta certa, tramite un test dell'udito.



UDIMED
CENTRO ACUSTICO
CONVENZIONATO A.S.P. - INAIL

Ti aspettiamo per un

CONTROLLO GRATUITO DELL'UDITO



Catanzaro: Centro Lucrezia della Valle - Primo livello, 19/24
Satriano Marina: Via del Progresso, 4
Chiaravalle C.le: Via G. Staglianò, 373

Cell. 380 1709781
www.udimed.eu
info.udimed@gmail.com

+ piùsport

Exclusive Fitness Center, il benessere al centro

L'Exclusive Fitness Center di Satriano Marina è l'estensione ed evoluzione del concetto di fitness: si riferisce ad una filosofia di vita che mette il benessere della persona al centro dell'attenzione proponendo attività sportive, pratiche di rigenerazione oltre che di mental training combinate con un'alimentazione corretta, il tutto



votato alla ricerca di uno stato di benessere ed equilibrio psicofisico. Sono proprio equilibrio e la moderazione le parole chiave che distinguono l'approccio Exclusive.

Ogni attività deve essere priva degli aspetti stressanti o traumatici che spesso le discipline sportive e del fitness comportano, per cui di norma, non ha alcuna



AGENZIA SERVIZI

Subagente Paola Viscomi



ASSICURAZIONI TROPPO CARE?
Passa da noi e scopri come risparmiare fino al 50%

- POLIZZE ASSICURATIVE
- RC PROFESSIONALE
- RC AUTO, MOTO, NAUTICA
- RAMI VITA, DANNI, INFORTUNIO
- TUTELA SANITARIA
- RCT

DAVOLI MARINA (CZ) Viale Cassiodoro, 72 - Tel. 0967 227652 - 345 8596593



controindicazione. Questo metodo di lavoro si sta sempre più diffondendo nel mondo contemporaneamente alla consapevolezza che la società attuale espone le persone a stati di stress fisici e psicologici che sono all'origine di molte patologie.

Exclusive ha come primo obiettivo proporre comportamenti virtuosi nelle attività motorie, nell'alimentazione e nella "manutenzione" del proprio stato emotivo.

Riguardo alla condizione fisica Exclusive Fitness Center propone piani di lavoro che comprendono un complesso di attività cardiovascolari da eseguire ad intensità adeguata all'età e alla condizione generale del soggetto.

E poi lo sviluppo del tono e forza muscolare con macchinari e a corpo libero.

Ma anche esercizi per il miglioramento della flessibilità generale e pratiche di miglioramento dell'equilibrio nonché esercizi di rilassamento

La varietà dei corsi e degli orari permette a chiunque lo voglia di poter trovare la disciplina e, soprattutto con i ritmi moderni, il tempo per poter praticare una o anche più discipline.

Exclusive Fitness Center aiuta a trovare l'attività fisica adatta ad ogni esigenza! La mission è creare la cultura del movimento.

Meglio evitare, del resto, il fitness "fai da te", che rischia di non far raggiungere gli obiettivi desiderati e che rischia di provocare alterazioni. Quando si entra in Exclusive, il percorso viene affidato ad un tutor, che si occupa di valutare bisogni manifesti e nascosti attraverso un'approfondita anamnesi. Inoltre semplici schede di valutazione (di forza degli arti inferiori e superiori, test cardiovascolari e valutazione

posturale) permetteranno di monitorare la condizione fisica. Tutto questo fornirà al tutor le informazioni necessarie per scegliere, insieme a te, l'attività più idonea ai bisogni e agli obiettivi, per essere partecipe della creazione di un personale progetto motorio.

Exclusive è composto da professionisti che credono nel proprio lavoro e nella professionalità necessaria per svolgerlo al meglio! La filosofia è l'health fitness, che richiede una continua formazione tecnica e professionale, allo



scopo di garantire le competenze fondamentali per essere presenti durante l'allenamento, e aiutare a raggiungere gli obiettivi, stimolando tutti ad acquisire uno stile di vita attivo.

Made in Italy

FÒRZA
STRONG MUSCLES

Il nostro impegno.
la tua forza.

VISA

800 92 64 91

VISA S.r.l. - Zona Industriale 88049 Marcellinara (CZ) Italy
Tel./Fax +39 0961 992987 - info@visasport.it
www.visasport.it www.visashop.it

EXCLUSIVE

FITNESS CENTER

Discipline praticate:

Sala body building e fitness, ginnastica artistica, functional training, TRX, Zumba, Cross Training, Pilates, Balli Caraibici, Latin fitness, Self defence, Kombat conditioning, Percorsi Motori per bambini.



Via del Progresso, 4 - SATRIANO MARINA (CZ)
Tel. 333 12 64 270 - exclusivefitcenter@gmail.com

Hot spot wi fi free



HIIT, struttura ed effetti metabolici dell'allenamento intervallato ad alta intensità.

A cura di **Damiano Barbieri**
Dottore in Scienze Motorie e Sportive

- L'**high intensity interval training** o **High intensity intermittent exercise**, meglio conosciuto come protocollo **HIIT** è il massimo trend mondiale nella sperimentazione delle aree Sport Science & Medicine. A volte il marketing è più veloce della metodologia e della scienza ed oggi parlare di **HIIT** viene associato all'allenamento per la "ricomposizione corporea" o all'allenamento "per dimagrire", ma le evidenze scientifiche ci dimostrano che i risultati ottenuti con questo tipo di protocollo portano numerosi benefici ai fini della performance di gara. **L'HIIT non è un metodo ideato da qualche stratega del marketing, ma è basato su evidenze scientifiche e fisiologiche.**

Questo tipo di allenamento cardiovascolare alterna esercizi ad alta intensità a periodi di recupero molto brevi, ma qui già sorge spontanea la prima domanda: "Ma il recupero deve essere **attivo** o **passivo**?" Ragioniamoci su. La differenza tra i due tipi di recupero è netta e non sono intercambiabili tra loro, anzi, camminano per strade differenti. Il recupero passivo è quello che probabilmente meglio conosciamo in quanto è il più utilizzato, poiché anche inconsciamente, quando ci stanchiamo, tendiamo a fermarci e a riposare per poi ripartire. Il recupero attivo invece ci consente, una volta terminata la fase ad alta intensità, di continuare ad una intensità più moderata mantenendo quindi più alte il **VO2** e la **frequenza cardiaca**.

L'HIIT è un tipo di allenamento che si sviluppa sotto un regime prevalentemente anaerobico di tipo lattacido.



Se quando parliamo di **HIIT** pensi che sia un **allenamento aerobico** ad alta intensità che ci faccia percepire un alto grado di fatica... Allora non stiamo parlando di un protocollo **HIIT**. Se riteniamo **allenamento aerobico** tutto quello che viene eseguito a basse intensità per lunghe percorrenze, allora sì, è così. In fisiologia dello sport quando si parla di **aerobico** si parla di adattamenti (miglioramenti stabili nel tempo) di tipo "**centrale**" (cardio – respiratori) e di adattamenti di tipo "**periferico**" (muscolo – scheletrici) atti al miglioramento dell'efficienza del metabolismo nella performance di gara.

Ma quindi è o non è un allenamento aerobico?

Come scritto in precedenza il protocollo **HIIT** è un tipo di allenamento che si sviluppa sotto un regime prevalentemente anaerobico di tipo **lattacido** che richiede alte intensità, recuperi attivi o passivi per brevi periodi e nuove fasi intense con effetti metabolici molto simili a quelli di un **allenamento aerobico** classico, ed a volte superiori: lo rende quindi un "ibrido".

Perché lattacido?

Il sistema anaerobico lattacido si avvale, per ricaricare l'**ATP**, dell'energia fornita dal glicogeno (dagli zuccheri) e consente di compiere uno sforzo piuttosto intenso, fino ad un minuto circa.

In tal modo si ottiene un livello di contrazione molto elevato, anche se non massimale come nel caso del sistema anaerobico **alattacido**.

Dalla definizione si capisce che questo processo avviene in assenza di ossigeno. Ciò non significa che non si respiri! Vuol dire piuttosto che, l'intensità dello sforzo comporta un processo di demolizione e ricostruzione delle molecole di **ATP** così rapido che non si fa in tempo, se non in minima parte, a realizzarlo per via aerobica.

Questo meccanismo fisiologico produce una sostanza chiamata **acido lattico**, che in una certa concentrazione nel sangue arriva ad impedire il lavoro muscolare in maniera graduale.

Quali sono gli effetti che porta questo tipo di protocollo?

Quali sono i benefici?

Gli effetti sono innumerevoli e duraturi nel tempo, tra cui un incremento dell'attività della pompa sodio – potassio, un incremento del consumo di ossigeno e degli enzimi ossidativi e glicolitici ed una riduzione dell'accumulo di lattato.

Quando bisogna utilizzare l'HIIT?

Capire se e come utilizzare l'**HIIT** è un passo che dipende innanzitutto dall'obiettivo da raggiungere, dall'analisi del modello prestativo, dai punti di forza e debolezza dell'atleta, dalla durata della sua prestazione in gara e dei suoi allenamenti.

Move Different “La palestra che non c’era”



Move Different. È il nome della “palestra che non c’era”, attiva da lunedì 11 marzo presso il centro sportivo Sant’Agata di Reggio Calabria. Prevenzione, performance sportiva e riabilitazione fisica sono tra i concept della TecnoBody, azienda bergamasca che ha ultimato il progetto iniziato con l’acquisizione in affitto della struttura di via delle Industrie da parte della Asd Magna Grecia. Uno specchio digitale (*D-Wall*) davanti al quale eseguire ogni gesto motorio col massimo controllo. Un tappeto (*Walker View*) per l’analisi posturale di cammino e corsa. Uno strumento di valutazione per riscontri oggettivi ed in tempo reale del movimento, da cui partire per un percorso riabilitativo o di training personalizzato.

TecnoBody ha presentato l’ultimo gioiello nato per ridisegnare completamente il concetto degli specchi sia nelle palestre sia nei centri rehab. Completamente Made in Italy e con un design minimal molto accattivante ha riscosso molto successo sia tra gli appassionati di fitness sia nei titolari di palestre o centri specializzati.

Stefano Marcandelli, CEO TecnoBody, ha presentato l’iniziativa al Dispaccio: “Questo è il primo centro europeo con questa peculiarità. TecnoBody ha 7.000 centri in tutto il mondo, ma questo è il primo con tecnologie all’ultimo grido. Solo il 7% della popolazione italiana frequenta le palestre: abbiamo voluto intercettare la grossa percentuale di refrattari. La psicomotricità digitale per i bimbi, lo sport performance di alto livello, il medical fitness e health fitness evoluto.”

L’ultima parola a *Renato Capurro*, residente a Reggio Calabria, Medico dello Sport e responsabile scientifico TecnoBody: “Onorato di aver portato la compagnia numero uno al mondo per la performance sportiva. Nel nostro progetto saranno compresi gli anziani, chi vuole fare fitness o chi esce da patologie croniche.”

Andiamo ad analizzare il perché di questo successo: L’efficacia e la funzionalità dello specchio è riconosciuta ed esaltata in tutto il mondo. Grazie ad essi è possibile eseguire una correzione dell’esercizio fisico che si sta eseguendo. Lo specchio ha la potenza dell’immediatezza e un’immagine riflessa vale più di mille parole nel correggere la nostra postura, per controllare il nostro gesto motorio, per osservare cosa ci sta indicando il nostro trainer.

TecnoBody ha voluto prendere un oggetto così semplice ed utile e ha voluto farne uno strumento sia di valutazione sia di training aggiungendo anche il fattore “wow” con la realtà aumentata. Ma cosa è in grado di fare il D-Wall?

Valutazione:

Attraverso il suo potente software è possibile eseguire una serie di test, molto facili da eseguire ma che restituiscono dei parametri di importanza fondamentale per il nostro trainer. Non solamente valutazione ma tanto training sia funzionale sia puro equilibrio, ma ovviamente anche forza.



Digital Functional Training:

Grazie alla semplicità del software è possibile avere una costante parametrizzazione dei propri dati antropometrici, gradi articolari e forza. Si può verificare il proprio equilibrio, la propria resistenza sia arti superiori sia inferiori, ma soprattutto si può eseguire un training guidato sia da parametri sia dal video del nostro istruttore.



Virtual Reality:

La realtà aumentata sta dimostrando sempre più il suo valore sia in termini di efficacia in ambito training sia riabilitativo. Complice il fatto che sta spopolando nei training soprattutto ad alto livello internazionale. Questo device permette al trainer di scegliere tra una vastissima gamma di programmi preimpostati, ma anche di crearne facilmente di nuovi a suo piacimento.

Exer Game:

Tutti sanno quanto sia faticoso allenarsi in palestra, soprattutto per il carico mentale di dover sopportare la ripetizione o la serie mancante. Attraverso gli Exer



Game si può continuare ad allenarsi in maniera molto più divertente e stimolante, spezzando quindi la monotonia di un training tradizionale.



La valenza scientifica:

Lavorare in palestra con il D-Wall TecnoBody significa allenarsi a 360 gradi. È risaputo e dimostrato da numerosi studi scientifici che prima di iniziare un qualsiasi movimento il nostro cervello deve acquisire delle informazioni, le deve elaborare e successivamente tradurle in una strategia motoria che si sviluppa con attivazioni neuro muscolari e relative gestualità motorie.

Cosa migliora?

Il lavoro proposto tramite gli esercizi cognitivo motori del D-Wall migliorano la velocità di acquisizione delle informazioni da parte del cervello e la relativa esecuzione del gesto specifico, migliorando quindi l'interazione tra programmazione del movimento e compito cognitivo. Migliorare le capacità cognitivo motorie si traduce in un aumento dell'agilità e della coordinazione, con risultati sulle performance ma soprattutto sulla prevenzione degli infortuni.

Il cliente deve essere sempre al centro dell'attenzione:

Con lo stesso sistema si possono preventivamente costruire dei programmi fatti su misura per l'utente, che tengano conto delle capacità dello stesso, partendo dalla valutazione e che seguano un incremento di proposte di esercizi monitorate di volta in volta con i report delle sessioni precedenti.

L'importanza della valutazione:

Tutti i lavori che vengono proposti utilizzando la tecnologia TecnoBody partono dal presupposto di

un'attenta valutazione iniziale con dati oggettivi, la creazione di percorsi mirati alle capacità del soggetto e la rivalutazione finale dei miglioramenti sostenuti dagli stessi dati oggettivi iniziali.

Concludendo:

Non possiamo più accontentarci nell'era tecnologica della cosiddetta "pacca sulla spalla" ma dobbiamo creare, eseguire e rivalutare tutti i lavori che proponiamo ad una clientela sempre più esigente e smart. La personalizzazione del training e del percorso di rieducazione è la chiave del successo, grazie al nuovo centro Move Different nasce un nuovo concept 4.0, "La palestra che non c'era" ... vi aspettiamo presso il centro sportivo Sant'Agata per toccare con mano il futuro.



A cura di:



Renato Capurro

Medico Chirurgo, specialista in Medicina dello Sport, Dottore di ricerca PhD in Scienze delle attività motorie; Responsabile scientifico TecnoBody Academy.



Roberto Russo

Laureato in Fisioterapia, Le Kinè, Aosta; Responsabile Tecnico TecnoBody Academy.



Andrea Ceresoli

Laureato in Scienze Motorie e dello Sport, Laureato in Scienze e Tecniche delle Attività Motorie Preventive e Adattate, Clinical Specialist TecnoBody, R&D Department.



Marco Gidoni

Laureato in Scienze Motorie e dello Sport, Laureato in Scienze e Tecniche delle Attività Motorie Preventive e Adattate, Clinical Specialist TecnoBody, R&D Department.

La straripante passione del presidente Matozzo, patrimonio da difendere...

di Pietro Mosella



Era il 24 aprile 2010...il Volley Soverato del "vulcanico" presidente, dott. Antonio Matozzo, biologo di lunga data e titolare di un prestigioso laboratorio di analisi a Soverato, conquistava l'aritmica promozione in A2 vincendo sul campo di Latina e coronando un sogno, non solo per la cittadina jonica, ma per tutta la pallavolo calabrese femminile. Da allora, sono trascorsi nove anni e, ad oggi, il Volley Soverato, è una realtà consolidata nel panorama nazionale del volley femminile, ossia la squadra più longeva della Serie A2, con ben nove campionati consecutivi disputati, non senza sacrifici, al cospetto, invece, di tante compagini ben più blasonate e con una grande tradizione pallavolistica, che hanno avuto diversi alti e bassi.



Quanto appena "raccontato", rende l'idea di cosa ha costruito negli anni un testardo (come ama definirsi), passionale e tifoso Antonio Matozzo, il quale, pur con tantissimi sacrifici, continua a "coltivare" quella che è divenuta una smisurata passione, consentendo a Soverato di disputare ogni anno un campionato nazionale che vanta squadre provenienti da ogni angolo d'Italia, dalla Sicilia al Trentino Alto Adige, e che consente alla pur piccola cittadina jonica, di potersi confrontare non solo con società blasonate ma anche con città di rilievo nel panorama nazionale, da Torino a Trento, passando per Caserta, Perugia, Orvieto, ecc.

La storia del Volley Soverato racconta di una passione nata quasi per caso nel 1994, quando l'allora neofita di questo sport, dott. Antonio Matozzo, seguendo la propria figlia nelle partite di pallavolo disputate nelle categorie giovanili, decide di fondare il Volley Soverato. Da allora, partendo dai campionati interprovinciali di serie D, il presidentissimo Matozzo inizia la "scalata", fino ad arrivare, nella stagione sportiva 1999/2000, alla promozione in Serie B2, che rappresenta una svolta importante per la società soveratese, in quanto, per la prima volta, si affaccia in un campionato professionistico nazionale. La stagione 2001-2002, invece, segna la grande promozione

nel campionato di Serie B1 e, dopo otto anni, e diversi tentativi, arriva nel 2010, come ricordato in precedenza, la tanto agognata e prestigiosa promozione in A2.

In questi nove anni nella seconda serie nazionale, Soverato ha avuto modo di farsi conoscere non solo nel panorama nazionale di volley, ma anche dal punto di vista turistico. Lo sport, infatti, può anche rappresentare un volano turistico per i piccoli centri qual è Soverato che, in questi nove anni, ha ospitato tantissime giocatrici provenienti da ogni parte d'Italia, d'Europa, nonché provenienti da oltre oceano, avendo modo, quindi, di far ammirare le proprie bellezze naturalistiche a tanti. Questo è, sicuramente, uno dei risultati più importanti, oltre a quelli sportivi, raggiunti dal presidente Matozzo e dal Volley Soverato. Sacrifici, tenacia, caparbia e passione, hanno consentito al dott. Antonio Matozzo di continuare, in tutti questi anni, ad alimentare la sua passione, confrontandosi con realtà ben più importanti e forti, ma sempre consapevole di poter fare ancora meglio per regalare, alla città di Soverato ed alla Calabria tutta, ulteriori soddisfazioni. Proprio la passione che spinge il presidente Matozzo, consente a questa realtà di essere ancora protagonista e, sullo sfondo, c'è sempre quel sogno chiamato A1, massima serie nazionale, che Matozzo non ha mai nascosto di voler accarezzare "perché - ha

sempre sostenuto – riuscire a portare in A1 il Volley Soverato, rappresenterebbe un sogno che diventa realtà e consentirebbe di raccontare una bella storia della nostra regione, al cospetto, purtroppo, di tante notizie non buone che sentiamo ogni giorno. Conquistare l'A1 - ha ribadito - darebbe un segnale importante a tutti, in quanto si potrebbe raccontare come, anche nella nostra bella e, per certi versi, dannata terra, si possono realizzare cose importanti".

Ci sta provando, effettivamente, ogni anno il presidente Matozzo, ma già quello che ha costruito in questi 25 anni di pallavolo, rappresenta un "tesoro" da custodire da parte di tutti.

Lo sport, si sa, non è solo un fenomeno agonistico, ma rappresenta da sempre un rilevante aspetto del nostro vivere perché, oltre al benessere fisico, abbina aggregazione, socialità, solidarietà, turismo, sani valori, regole, disciplina e quant'altro.

Tutto quanto costruito sin qui dal Volley Soverato, è sicuramente



merito del presidente Matozzo e di chi gli è stato accanto in questo lungo percorso.

Questa realtà, però, è divenuta un patrimonio non solo della città ma di tutta la Calabria e, come tale, l'auspicio è quello che possa essere sostenuta da tutti per proiettarsi verso nuovi e prestigiosi

traguardi e, al contempo, che possa rappresentare uno stimolo per tanti altri appassionati non solo di volley, affinché la nostra terra, possa continuare a raccontare storie, passioni ed emozioni, che riguardano lo sport, l'impresa, il turismo, la solidarietà, la vita...



Come riattivare il metabolismo con l'esercizio fisico

A cura di **Alessio Pirroncello**

Dottore in scienze motorie, terapeuta della riabilitazione

Con l'arrivo dell'estate, ci si accorge di volersi rimettere in forma! Probabilmente si conosce qualcuno, anche un amico o un'amica che ha la fortuna di mangiare quello che vuole e non aumentare di peso grazie ad un metabolismo veloce che gli consente di "bruciare" le calorie in eccesso. Si tratta di un dono riservato a pochi o è possibile riattivare il metabolismo per bruciare i grassi in eccesso?

In questo articolo ci si propone di spiegare come riattivare il metabolismo nel modo più salutare e sicuro: attraverso l'esercizio fisico! Il metabolismo è il modo in cui il corpo umano brucia le calorie che utilizza per tutte le sue necessità: muoversi, lavorare, studiare...

Può essere più o meno "veloce", a seconda del patrimonio genetico della persona. Ci saranno quindi, esseri umani naturalmente predisposti a bruciare più calorie ed altri che, a parità di attività fisica od

intellettuale, ne bruceranno meno. La ragione per cui l'esercizio fisico è un toccasana per dimagrire non dipende solo dal fatto che facendo sport si bruciano più calorie. In realtà le calorie si bruciano soprattutto dopo lo sforzo fisico; dopo una lunga corsa, una seduta di palestra, un percorso in bicicletta o una bella nuotata: è qui che il nostro metabolismo "sale", bruciando più grassi, e rimanendo attivo fino anche a 12 ore dopo l'attività! Grazie alle sedute di allenamento svolte con costanza aumenta il trofismo dei nostri muscoli che consumeranno sempre più energia andando ad incidere proprio sul meccanismo di lipolisi (consumo grassi). Inoltre lo sport produce il rilascio di alcune sostanze a dir poco "miracolose", le endorfine. Quest'ultime presentano numerosi effetti: riducono il senso di fame, ci fanno sentire più rilassati migliorando oltre lo stato fisico anche quello psichico.

Per una vita migliore prenditi cura del tuo corpo

Pratica un'attività sportiva

Un'attività fisica regolare è fondamentale



Va comunque ricordato che, il dispendio energetico dipende da tre fattori: l'attività fisica è forse il più importante di essi, ma bisogna comunque considerare anche la termogenesi provocata dalla dieta e il metabolismo basale (ossia il dispendio energetico minimo sufficiente a mantenere le funzioni vitali del corpo umano). Premesso che tutti gli sport sono comunque utili al miglioramento della propria condizione fisica e che comunque ogni attività motoria accelera le funzioni metaboliche, l'attività più adatta è data dall'alternanza di attività aerobiche con esercizi di tonificazione. La palestra infatti aiuta ad aumentare il metabolismo perché l'esercizio attraverso le macchine isotoniche consente un aumento della massa muscolare che si tradurrà in un aumento di spesa energetica del nostro corpo e, se a fine sessione aggiungeremo altri 20 minuti di attività aerobica, mobilizzeremo ulteriormente il consumo grassi.

Quindi non esistono scorciatoie!!! Per dimagrire bene, sentirsi in forma e migliorare il proprio stato psicofisico, non si può prescindere da una sana attività fisica e infine ricordiamo che ogni persona ha la propria struttura corporea con annessi problemi di qualsiasi natura e dovrà eseguire un tipo di attività specifica per la propria condizione di partenza con persone qualificate e in centri all'avanguardia. Adesso è arrivato il momento di provare sul campo i nostri consigli. Che aspettate!



Dolori muscolari il giorno dopo l'allenamento? Non è l'acido lattico

A cura di **Domenico Mammone**
Medico Chirurgo
Specialista in Medicina e Traumatologia dello Sport



Molte persone sono convinte che i dolori muscolari avvertiti nei giorni successivi all'allenamento siano dovuti all'accumulo di acido lattico nei muscoli interessati. In realtà, invece, il dolore avvertito nei giorni successivi all'allenamento è da ricondursi al cosiddetto effetto DOMS - Delayed Onset Muscular Soreness (indolenzimento muscolare a insorgenza ritardata).

COSA SONO I DOMS?

L'effetto DOMS è l'insieme di dolori muscolari che insorgono il giorno dopo un intenso allenamento fisico e durano fino a 6-7 giorni dall'allenamento. I muscoli interessati sono esclusivamente quelli coinvolti nell'esercizio fisico eseguito. I dolori cominciano a manifestarsi a distanza di 24 ore raggiungendo l'apice alle 48-72 ore dopo l'allenamento, per poi decrescere in pochi giorni.

CHI NE SOFFRE?

I DOMS possono riguardare tutti, anche gli atleti professionisti, tutto dipende dall'intensità dell'attività fisica e dal livello di allenamento. Avranno maggiore possibilità di essere coinvolte da questo fenomeno le persone che si avvicinano per la prima volta a uno sport, gli sportivi che ritornano all'attività dopo un lungo periodo di stop, coloro che provano un'altra disciplina che utilizza fasce muscolari

differenti o in modo diverso dallo sport praticato, gli atleti che si allenano con intensità o modalità diverse da quelle di solito eseguite.

A COSA SONO DOVUTI?

Sono dovuti a delle microlesioni delle fibre muscolari e del tessuto connettivo, causate dai processi infiammatori riparativi e dall'aver portato al limite i propri muscoli durante l'allenamento.

LA DIFFERENZA:

nei DOMS il Dolore si presenta sempre dopo un sovraccarico dei muscoli coinvolti nell'allenamento. Quando il dolore insorge durante l'attività, risulta molto intenso e non scema in poco tempo si tratta di

un altro problema (es. contrattura muscolare, stiramento o altro) per cui è bene rivolgersi al proprio medico.

COSA NON FARE

Non allenarsi durante la fase dolorante per lasciare il tempo al muscolo di "ricostruirsi" evitando di andare in sovrallenamento. Non fare movimenti o esercizi a freddo senza il dovuto riscaldamento.

COSA FARE

Avere una dieta ricca di proteine
Cyclette senza esagerare
Linfodrenaggio manuale
riattivante la circolazione
Tecar terapia per le sue capacità rigenerative sui tessuti.

DIVERSITÀ TRA DOMS E ACIDO LATTICO

Uno degli errori più comuni è confondere i DOMS con l'accumulo di acido lattico. La differenza sostanziale sta nella tempistica oltre che nella fisiologia: I DOMS compaiono a distanza di 24 ore raggiungendo l'apice alle 48-72 ore dopo l'allenamento intenso, per poi decrescere in pochi giorni.

L'acido lattico compare subito (proprio durante l'allenamento) e viene smaltito in poco tempo (30 minuti massimo)



REALCASA[®]
L'IMMOBILIARE



Trattati Bene!

www.realcasasoverato.it

SOVERATO (CZ) - Via della Vittoria, 11 - Tel. 0967 21001- info@realcasasoverato.it

Le regole per perdere peso in buona salute

A cura della Dottoressa **Natascia Badolato**
Biologa Nutrizionista

Mangiare consapevolmente dovrebbe essere sempre una prerogativa di ciascuno di noi. Eppure, vi sono situazioni nelle quali pur di ottenere il tanto desiderato dimagrimento dimentichiamo ogni logica e buon senso. In estate, soprattutto per le donne, il momento più temuto è proprio la cosiddetta "prova costume". Inutile costringersi a rigide privazioni, eccedere nell'attività fisica e avventurarsi in diete fai-da-te nei mesi che precedono il periodo estivo. L'obiettivo non deve essere quello di trovare soluzioni rapide e veloci con il rischio di tornare rapidamente al punto di partenza e peggiorare il nostro stile di vita quotidiano, ma piuttosto cercare di migliorare il regime alimentare correggendolo, laddove necessario, e accompagnandolo con un corretto esercizio fisico. Ogni dieta dovrebbe essere personalizzata sulla base dei fabbisogni e stile di vita di chi la segue e rappresentare un'occasione di educazione alimentare.

La Dieta Mediterranea si presenta come un regime equilibrato caratterizzato da un rapporto bilanciato di macronutrienti e micronutrienti e tra apporto e dispendio energetico. I rapporti tra i macronutrienti energetici rispondono a quelli riconosciuti adeguati, cioè il 45-60% delle energie totali dovrebbe provenire dai carboidrati, il 10-15% dalle proteine e il 25-30% dai lipidi. Come fare per prepararsi all'appuntamento con il mare? Divieti categorici non ce ne sono, l'importante è tenere fede ad alcuni semplici suggerimenti:

1

Assumere frutta e verdura, almeno 5 porzioni al giorno, scegliendo

preferibilmente prodotti di stagione. Queste infatti garantiscono considerevoli quantità di nutrienti, minerali e vitamine ad attività antiossidante. Le fibre presenti negli alimenti di origine vegetale favoriscono il transito intestinale e quindi l'eliminazione di sostanze di scarto, hanno un effetto saziante e aiutano a tenere sotto controllo la fame e ad evitare grandi abbuffate. Per questo e non solo è importante mangiare frutta e verdura in abbondanza.

2

Si ai carboidrati, soprattutto quelli complessi (pasta, pane, riso). Non è vero che per essere dimagrante una dieta deve mettere al bando i carboidrati: questi infatti possono trovare spazio anche in un regime dietetico purché consumati in quantità adeguate senza condimenti eccessivi. In particolare, ogni giorno si dovrebbero portare in tavola i cereali e derivati preferibilmente nella loro versione integrale ricca di fibre. In particolare l'associazione di legumi (fonte di carboidrati a lento assorbimento, fibra e proteine) e cereali è in grado di garantire all'organismo l'apporto proteico di cui ha bisogno.

3

Limitare i grassi animali, come i salumi e le carni grasse, a cui dovrebbero essere preferite carni bianche senza pelle (da mangiare un paio di volte la settimana), carni rosse magre (meno di due volte alla settimana), pesce anche 3 volte la settimana, soprattutto il pesce azzurro fonte di Omega 3)

4

Si all'olio extravergine d'oliva, condimento principe della Dieta Mediterranea in quanto rappresenta il miglior grasso da

condimento. I grassi monoinsaturi e gli antiossidanti naturali lo rendono uno degli alimenti più importanti sotto il punto di vista preventivo.

5

Limitare il consumo di sale, in questo modo si contrasterà anche la ritenzione idrica alleata dell'odiata cellulite

6

Regolarità dei 5 pasti, necessaria per la lotta al sovrappeso: meglio iniziare sempre la

giornata con la colazione e fare gli spuntini in modo da non arrivare a pranzo e cena affamati.

7

Idratarsi regolarmente, che non significa "bere molto per dimagrire" ma in maniera adeguata alle nostre necessità

quotidiane (la quantità di acqua da consumare al giorno è compresa tra 1200 ml e 2000 ml).

8

Svolgere una corretta attività fisica quotidiana si accompagna con l'obiettivo di perdere peso ma soprattutto con

quello di mantenersi in buona salute.

9

Aperitivi consapevoli: mai arrivare al momento dell'aperitivo affamati, il rischio è quello di ingurgitare tutto quello

che troviamo a portata di mano, meglio fare uno spuntino più sostanzioso che aumenti il senso di sazietà piuttosto che digiunare.

10

No alle privazioni: dieta significa stile di vita e non rinuncia. Non ci sono cibi buoni o cattivi ma piuttosto buone o cattive abitudini

alimentari. Tutto dipende quindi dalla quantità, dalla frequenza di consumo e dalla qualità degli alimenti che scegliamo.

+ più spazio allo chef

“Il piacere” del pesce azzurro



A cura
dello
chef **Domenico Rullo**



Sono un cuoco nato in montagna e quindi molto legato ai prodotti della terra. Amo i piatti a base di funghi, le patate di montagna, i salumi e i formaggi che hanno dato vita alla mia passione per la cucina. Ricordo ancora da bambino le mie giornate passate in campagna a contatto con la natura dove rimanevo sempre affascinato dalle colture che si susseguivano di stagione in stagione.

Con mio padre piantavamo semini che con il tempo diventavano piantine e poi davano i frutti, un mitico processo naturale che mi ha sempre incuriosito. Ma da circa un decennio mi sono trasferito sul mare dove ho scoperto un mondo nuovo, ricco di prodotti e alimenti fantastici. Questo nuovo mondo pian piano ha cambiato e condizionato il mio modo di fare cucina.

Un tipo di pesce che di solito non manca mai nella mia cucina è il pesce azzurro.

Il pesce azzurro di solito è di pezzatura piccola, tranne qualche eccezione, e con un costo non molto alto vista la buona quantità di cattura: il tonno, il pesce spada, le sardine, le alici, lo sgombero il sugarello e la spatola.

Il pesce azzurro contiene grassi insaturi, specificatamente del gruppo



Viale Kennedy, 28
88068 SOVERATO

Tel. 0967 632454

omega 3, quindi molto consigliato a chi deve seguire una dieta priva di grassi saturi presenti in altre specie animali. Il pesce azzurro inoltre è ricco di calcio ed è quindi indicato per combattere i processi di decalcificazione ossea. Per questa varietà di pesce di solito si utilizzano cotture molto semplici come il vapore o il cartoccio, ma si prestano ad altre tecniche di cottura. Le sardine e le acciughe sono anche consigliate per la conservazione sotto sale.

Nella scelta del pesce bisogna effettuare un'attenta selezione e soprattutto bisogna scegliere il pesce in base alla stagione di pesca, da preferire il pesce locale quindi con una freschezza maggiore.

Durante la cottura bisogna fare attenzione alla temperatura, si consiglia di portare la parte interna del pesce ad almeno 60° e se si vuole consumare questo pesce crudo bisogna fare un processo di abbattimento preventivo, ovvero portare tutte le parti del pesce ad una temperatura inferiore ai -18°C per almeno 96 ore. Per l'abbattimento bisogna avere appositi macchinari, questo processo non può essere effettuato con un normale freezer da casa in quanto non supera i -12°C e non porta il prodotto a basse temperature abbastanza velocemente.

Ora è tempo di cucinare qualcosa e prepareremo un filetto di pesce spatola in modo originale e leggero.

Filetto di spatola con insalata di riso nero e verdure, yogurt alle erbe e mandorle

Ingredienti:

200 gr di filetto di spatola
50 gr di riso venere
30 gr di peperone
30 gr di zucchine
30 gr di carote
50 gr di pane profumato
50 gr di yogurt magro al naturale
30 gr di erbe miste
10 gr di mandorle.
Olio E.V.O q.b
1 spicchio d'aglio
Pepe nero
sale

Procedimento:

1. Cuocere il riso in abbondante acqua salata, scolare e far raffreddare.
2. Tagliare le verdure a dadini sbollentarle e raffreddare in acqua e ghiaccio scolarle e saltarle in padella con uno spicchio d'aglio
3. Tritare l'erbe e unirle allo yogurt con un filo d'olio, un pizzico di

sale e una macinata di pepe nero.

4. Cospargere il filetto di spatola con il pane profumato metterlo in una teglia e cuocerlo a 200 gradi per circa 7 minuti
5. Unire le verdure al riso aggiustare di sale e pepe, adagiarlo sul piatto, sovrapporci sopra il filetto appena sfornato, versare sopra lo yogurt alle erbe e le mandorle.



ROSASPINA

Il vino rosato che vuole testimoniare il nostro amore per tutte le donne: mamme, sorelle, mogli e figlie che ogni giorno rendono migliore la nostra vita.



ACQUISTANDO UNA BOTTIGLIA DI ROSASPINA FINANZIARAI,
ATTRAVERSO L'ASSOCIAZIONE NO-PROFIT
"UNA MANO SUL CUORE" ATTIVITA' DI INFORMAZIONE
E PREVENZIONE PER LE MALATTIE ONCOLOGICHE FEMMINILI

IL SOLE: alleato o nemico?

Proteggere la nostra pelle dai raggi del sole

A cura della Dott.ssa **Valentina Nesci** - CEO Miss Green

Grazie al Sole, esiste la vita e di esso ne beneficiano tutti gli organismi viventi, incluso l'uomo. Vari sono gli studi scientifici che mettono in evidenza come l'esposizione al sole infatti abbia molti vantaggi di rilevanza clinica come la sintesi della vitamina D, il miglioramento del tono dell'umore, come coadiuvante nella guarigione di alcune patologie topiche tipo la psoriasi; inoltre, favorisce il rilassamento muscolare, stimola la produzione del testosterone negli uomini e progesterone nelle donne, regola il ritmo sonno-veglia incidendo positivamente sulla qualità del sonno e molto altro.

La luce proveniente dal sole è composta da radiazioni, come quelle ultraviolette (UVA e UVB) che possono danneggiare le strutture anatomiche esposte, prima tra tutti la pelle, che rappresenta l'organo più esteso del nostro corpo. Essa, sviluppa un meccanismo di difesa assumendo una colorazione più scura, la famosa abbronzatura, a causa della stimolazione dei melanociti a produrre più melanina, il pigmento che dà colorazione ai capelli, alla cute, ai peli e agli occhi. Pertanto, quella che ai nostri occhi appare come la famosa "tintarella", in realtà è solo uno dei meccanismi più potenti di protezione della pelle. La radiazione ultravioletta UVA, attiva nella cute reazioni chimiche definite "radicaliche", che producono sostanze, appunto i radicali liberi, i quali essendo molto instabili reagiscono con facilità con molte molecole biologiche. Anche se le nostre cellule sono dotate di meccanismi di neutralizzazione, tuttavia se la quantità di radicali liberi è elevata si innescano processi biologici come il legame di queste molecole al DNA che inducono mutazioni geniche. A livello della cute il sole è in grado di attivare un processo chiamato photoaging, in cui il collagene viene

danneggiato portando un processo di invecchiamento accelerato, con la comparsa delle rughe.

Un'altra caratteristica è la comparsa di discromie cutanee, ovvero macchie scure localizzate principalmente sul viso, a causa di accumuli di melanina, per non parlare di patologie quali basalioma, carcinoma spinocellulare e melanoma.

Si consiglia l'utilizzo di filtri solari sulla pelle almeno mezz'ora prima dell'esposizione solare, da ripetersi durante l'arco della giornata, in particolare dopo i bagni e in caso di sudorazione eccessiva. In particolare, sono consigliati anche durante tutto l'arco dell'anno per le pelli più

sensibili, con fototipo chiaro e con discromie. Come accennato, il filtro solare si sceglie in base al fototipo della pelle, preferendo in estate una protezione più alta, perché proteggere la pelle non è sinonimo di non abbronzarsi, anzi è importante per una abbronzatura ottenuta più lentamente ma che dura di più. Un consiglio è quello di scegliere un cosmetico solare quanto più possibile naturale, senza l'impiego di sostanze dannose per la pelle e per l'ambiente. Immaginate la mole di sostanze cosmetiche inquinanti che ogni giorno finiscono in mare, e massivamente l'estate tra creme solari e oli vari. Quindi preferite un cosmetico Ecologico e se possibile, anche Biologico che non unga e sia resistente all'acqua. Ne beneficerete sia voi, sia l'ambiente che vi circonda, avendo risultati superiori a quelli immaginati.



I prodotti Miss Green sono completamente vegetali, con materie prime Eco Approvate senza siliconi, parabeni, oli minerali, coloranti e altre sostanze dannose per la pelle. Inoltre, hanno anche impatto zero sull'ambiente.

Come rimettersi in forma prima dell'estate

A cura della Dott.ssa **Valentina Nesci** - CEO Miss Green

Tornare in forma prima dell'estate è ormai diventato un rito, ma al contrario di quello che molti pensano non occorrono diete faticose, inutili digiuni o allenamenti stressanti per ritrovare l'armonia del corpo. In questo articolo vi illustriamo gli step necessari per essere in perfetta forma, ma che comunque dovrebbero rientrare nello stile di vita quotidiano. Innanzi tutto, curare l'alimentazione è il primo passo da compiere. Dimenticate i junk food e i fast food, preferite una dieta ricca di frutta e verdura di stagione e bevete almeno 2 litri di acqua al giorno. Fate esercizio fisico 3 volte a settimana e dormite almeno 8 ore a notte. Per ultimo ma non meno importante è la cura del corpo. La scienza viene in nostro aiuto con trattamenti dimagranti, snellenti e tonificanti perfetti da abbinare all'esercizio fisico.

Quando stressata e poco curata la pelle del nostro corpo appare secca, spenta e piena di irregolarità. Gli inestetismi cutanei, infatti, affliggono la maggior parte delle donne, di qualsiasi peso corporeo, che ricercano nel cosmetico un valido alleato per tornare in forma. Miss Green propone un trattamento corpo di successo ideale per combattere gli inestetismi della cellulite, e riattivare il microcircolo favorendo il drenaggio dei liquidi in eccesso.

In particolar modo, il trattamento prevede l'utilizzo dello Scrub Esfoliante ai Noccioli di Albicocca, Bisabololo e Fattore di Idratazione Naturale, elemento essenziale nella Skincare per l'eliminazione delle cellule morte della pelle e liberare i pori ostruiti al fine di avere una pelle levigata, uniforme e luminosa. Lo scrub rappresenta lo step essenziale e preparatorio al passo successivo: il massaggio. Momento critico di

tutto il trattamento è l'applicazione della crema Effetto Urto effetto freddo, al concentrato di estratti vegetali attivi. Contiene estratti specifici quali la Spirulina, il Mirtillo, la Betulla, l'Ippocastano, l'Edera, l'Ananas, il Thè Verde e la Vite Rossa, che, insieme alla Caffaina e al Mentolo penetrano in profondità stimolando il microcircolo. La crema deve essere massaggiata energicamente con movimenti circolari dal basso verso l'alto per facilitarne l'assorbimento. L'efficacia di un buon trattamento è strettamente legata al modo in cui esso viene eseguito, e preparare

la pelle con lo scrub, purificandola, permetterà sicuramente una migliore applicazione della crema, nonché il suo assorbimento.

È possibile personalizzare il trattamento in base alle esigenze della cliente, associando trattamenti di medicina estetica da quelli manuali a quelli che sfruttano le nuove tecnologie. L'obiettivo è sempre lo stesso: sbarazzarsi degli inestetismi della pelle, rimodellando le zone più critiche per rendere la pelle liscia, tonica e luminosa. Fondamentale è scegliere sempre cosmetici ricchi di attivi funzionali ed indicati per ogni vostra necessità, perché tener conto della individualità di ogni persona è la chiave del successo del trattamento scelto. Fatevi pure consigliare da esperti nel settore, al fine di massimizzare l'effetto desiderato. Pronte a sentirsi belle e in forma prima dell'estate?



PESCE FRESCO · PIATTI PRONTI · PIATTI DA ASPORTO
APERITIVI · FINGER FOOD · DEGUSTAZIONI

G'Alta Marea'

Piazza San Francesco 24, Montepaone Lido (CZ) - Tel. 0967.576790

+ piùtempolibero

Bagno nella Foresta Shinrin-Yoku

I benefici del BAGNO nella FORESTA sono stati scientificamente provati.

Basta una CAMMINATA nella FORESTA per abbassare la pressione i livelli di cortisolo (ormone dello stress), e rafforzare il sistema immunitario.

La terapia alla base dello shinrin-yoku prende spunto da un'importante ramo della scienza medica la quale sostiene che trascorrere più tempo nella natura potrebbe avere alcuni sorprendenti benefici per la salute. In una serie di studi del 2010, gli scienziati hanno scoperto che quando le persone passano alcune ore in un ambiente più naturale (foreste, parchi e altri luoghi con una grande concentrazione di alberi) vi è un aumento della funzione immunitaria.

Per questo motivo se un individuo si reca in una foresta e respira profondamente potrà godere di numerosi benefici, tra i quali

concentrazioni inferiori di cortisolo, diminuzione della frequenza cardiaca e della pressione sanguigna, diminuzione dello stress e cura della depressione.

Il merito di questi benefici sarebbe da attribuire ai fitoncidi, oli essenziali del legno degli alberi, i quali, oltre a rilasciare speciali sostanze nell'aria per proteggersi dal marciume e dagli insetti, sembrerebbero anche portare beneficio agli esseri umani.



AGENZIA SERVIZI

Rava Romeo

**In CASO di INCIDENTE
PENSIAMO NOI a TUTTO**



- Assistenza sul luogo del sinistro per non incorrere in errori
- Soccorso stradale
- Carrozzeria convenzionata per la riparazione del tuo danno senza alcuna anticipazione di spesa
- Vettura in sostituzione senza alcuna anticipazione di spesa
- Visite specialistiche, psicologiche e consulenza medico legale
- Assistenza e consulenza legale
- Gestione pratica anche a domicilio

DAVOLI MARINA (CZ) Viale Cassiodoro, 72 - Tel. 0967 227652 - 339 1174164

Nuotare con gli Ippocampi...

A cura del **Dott. Antonio Zofrea** - Chimico
Insegnante, appassionato di Biologia Marina

La bella stagione inizia a far capolino nel tratto di Mar Ionio su cui si adagia la cittadina turistica di Soverato, questo comporta un pullulare di attività fisiche all'aria aperta.

Passeggiando sul lungomare, come d'abitudine, lo sguardo viene "attratto" dal ciclista occasionale, dal corridore grondante di sudore che cerca di battere il suo record personale o da gruppi di bambini che sfrecciano tra le gambe della gente con i loro tricicli.



Il sottoscritto però, volgendo lo sguardo verso il blu del mare sente un altro tipo di "attrattiva".

Si tratta del richiamo che ti spinge a mettere il naso sotto la superficie dell'acqua, e per uno come me, un chimico da sempre appassionato di biologia marina, questa chiamata è irresistibile.

Vorrei parlare oggi di un'attività ricreativa, prevalentemente estiva, che unisce l'esercizio fisico del nuoto all'osservazione dell'ambiente marino: **Io Snorkeling**

Con questo termine si indica il nuoto in superficie (non disdegnando però qualche calata) con l'ausilio di un boccaglio, tubo in gergo o snorkel in termini anglosassoni tanto di moda, con maschera e pinne a corredo.

Ma perchè si dovrebbe praticare snorkeling nel Mediterraneo?...L'ambiente subacqueo è poco affascinante e privo di colori...

Mai affermazione fu tanto sbagliata!

Chi scrive ha praticato in modo tecnico le immersioni nella Baia di Soverato dedicandosi sia alla parte biologica che chimica, nonché alle foto subacquee e posso garantirvi che l'osservazione dei fondali, anche prettamente ricreativa, in questa baia, può dare molte soddisfazioni. Iniziamo col dire che le

caratteristiche morfologiche di questo tratto di costa sono peculiari: L'ansa che forma il mare, come se volesse scavare un varco per penetrare nelle strade della ridente

cittadina, crea una zona con poco idrodinamismo, poche correnti, come una specie di grande piscina; la batimetria del fondale si presenta con pendii di sabbia alternati a rocciate sparse, che degradano in alcuni tratti velocemente e in altri più dolcemente verso i 30-35 metri, per poi arrivare nella zona nord a profondità ben più elevate.

Si trova, inoltre, purtroppo ormai in piccole estensioni, una pianta marina (non alga, ma pianta vera) chiamata *Cymodocea nodosa*, che fornisce cibo e protezione a varie specie ittiche.

In queste condizioni trova l'habitat ideale un pesce fra i più antichi e bizzarri, all'apparenza corazzato, dalle forme che ispirano il design di eleganti gioielli, ma anche tanto fragile e raro: L'Ippocampo

Si trovano nella baia due specie *Hippocampus hippocampus* (piccolino e di solito presente in colorazione scura) e *Hippocampus guttulatus* (quello più grande, colorato e pieno di escrescenze) questo strano pesce si può osservare praticando snorkeling in quanto nel periodo estivo risale dalle profondità della baia fino alla zona dei 5-6 metri (quota ricreativa). Con un po' di spirito di osservazione, viste le sue capacità mimetiche, lo si può trovare anche in piccoli gruppi in zone che offrano appiglio alla sua coda prensile, come foglie di *Cymodocea*, qualche roccia naturale o manufatti umani (pesi di boe).

Non scapperà alla vista...o meglio alcune volte cercherà di farlo, ma si tratta di uno dei "pinnuti" più lenti del mondo, quindi l'osservazione si presenta facile.

Nei mesi estivi si dirige verso la parte poco profonda del litorale per accoppiarsi e dar luce a centinaia di piccoli ippocampini, partoriti con forti contrazioni dal maschio...è lui che resta "incinto" (unica specie sulla terra), purtroppo essendo i pargoli di pochi millimetri gran parte vengono predati, ne resterà qualcuno a garantire la prosecuzione della specie, ma questa è legge di natura. La baia di Soverato, nonostante il calo demografico di questa specie dovuto a vari fattori, presenta una delle densità di ippocampi per metro quadro tra le maggiori del Mediterraneo.

Inoltre l'ippocampo non tollera l'inquinamento, quindi è anche una misura indiretta dell'ottima qualità dell'acqua della baia.

Ci possiamo considerare fortunati a poterlo ancora osservare nei suoi movimenti aggraziati, sempre con il dovuto rispetto, ricordandoci di non tirarlo mai fuori dall'acqua, l'ingestione d'aria potrebbe provocargli grossi problemi e non dimentichiamo che si tratta di una specie protetta a livello internazionale (Appendice II CITES).

Godiamocela quindi...entrando noi nel suo mondo, in punta di piedi, anzi "in punta di pinne", come è giusto. Buon snorkeling a tutti!

Spese sanitarie deducibili e detraibili

A cura di **Graziano Vincenzo Posca** - Dottore commercialista e revisore contabile

Tra le numerose detrazioni previste dalla normativa fiscale italiana, quella delle spese sanitarie rappresenta la tipologia più richiesta. Nelle linee guida dell'Agenzia delle Entrate, che potremmo anche definire come un vero e proprio vademecum, sono chiarite le diverse tipologie di spese che consentono al contribuente di detrarsi dalla dichiarazione dei redditi le spese sanitarie sostenute, nonché i documenti che è necessario esibire all'intermediario che predispone e invia la stessa dichiarazione dei redditi. Le linee guida ricordano che per beneficiare delle detrazioni è necessario indicare le spese nella dichiarazione dei redditi relativa all'anno in cui sono state sostenute e documentarle adeguatamente. La documentazione che attesta la spesa sostenuta dal contribuente deve essere conservata per tutto il tempo in cui l'Agenzia delle Entrate può effettuare un accertamento (31 dicembre del quinto anno successivo a quello in cui è stata presentata la dichiarazione).

Le **detrazioni** possono essere fruite solo se le spese restano effettivamente a carico di chi le ha sostenute e nel limite dell'imposta lorda annua. La detrazione delle spese sanitarie è ammessa anche per quelle sostenute nell'interesse dei familiari fiscalmente a carico e, in alcuni casi, nell'interesse di familiari non a carico. È possibile portare in detrazione dall'Irpef il 19% delle spese sanitarie per la parte eccedente l'importo di € 129,11. In sostanza, la detrazione spettante è pari al 19% della differenza tra il totale della somma spesa e la franchigia di € 129,11.

Vi sono dei **casi** in cui la **detrazione** delle **spese** è comunque riconosciuta, anche se le stesse sono state rimborsate. In particolare, si considerano rimaste

a carico le **spese sanitarie rimborsate** per effetto di:

- **premi di assicurazioni sanitarie** versati dal contribuente;
- **assicurazioni sanitarie** stipulate dal proprio sostituto d'imposta o pagate dallo stesso, con o senza trattenuta a carico del dipendente (i premi versati per queste assicurazioni è evidenziata nella Certificazione unica rilasciata dal sostituto).

Come si possono ripartire le spese sanitarie in più anni di imposta

È consentito ripartire la **detrazione** per le **spese sanitarie** in **quattro quote annuali costanti** e di pari importo quando il loro **ammontare complessivo annuo** è superiore a € **15.493,71**, al lordo della **franchigia** di € **129,11**. Va ricordato che la possibilità di **rateizzazione** e **detrazione** in un'unica **soluzione** va fatta al momento della presentazione della dichiarazione dei redditi relativa all'anno in cui le **spese** sono state effettuate ed è **irrevocabile**.

Spese sanitarie detraibili

Le **spese sanitarie** per le quali la detrazione d'imposta spetta nella misura del **19%**, limitatamente all'ammontare che eccede complessivamente € **129,11**, sono quelle sostenute per:

- prestazioni rese da un medico generico;
- acquisto di medicinali da banco e/o con ricetta medica (anche omeopatici);
- acquisto di alimenti a fini medici speciali con esclusione di quelli destinati ai lattanti;
- prestazioni specialistiche;
- analisi, indagini radioscopiche, ricerche e applicazioni, terapie;
- prestazioni chirurgiche;
- ricoveri per degenze o collegati ad interventi chirurgici;

- trapianto di organi;
- cure termali (escluse le spese di viaggio e soggiorno);
- acquisto o affitto di dispositivi medici/attrezzature sanitarie, comprese le protesi sanitarie;
- assistenza infermieristica e riabilitativa (esempio, fisioterapia, kinesiterapia, laserterapia, ecc.);
- prestazioni rese da personale in possesso della qualifica professionale di addetto all'assistenza di base o di operatore tecnico assistenziale esclusivamente dedicato all'assistenza diretta della persona;
- prestazioni rese da personale di coordinamento delle attività assistenziali di nucleo;
- prestazioni rese da personale con la qualifica di educatore professionale;
- prestazioni rese da personale qualificato addetto ad attività di animazione e/o di terapia occupazionale.

Detrazioni per acquisto di farmaci

Le spese per l'**acquisto** di **farmaci** sono quelle relative a: specialità medicinali, farmaci e medicinali omeopatici. Questi **prodotti** devono essere acquistati presso le **farmacie**, a eccezione dei farmaci «**da banco**» e quelli «**da automedicazione**» che sono ormai commercializzati anche nei supermercati e in altri esercizi commerciali. È possibile usufruire della detrazione anche per **farmaci senza obbligo di prescrizione medica** che si acquistano **on line** da **farmacie** o **esercizi commerciali** autorizzati alla **vendita a distanza**.

Non rientrano tra le **spese detraibili** (o **deducibili**) quelle per l'**acquisto** di «**parafarmaci**» (per esempio, integratori alimentari, prodotti fitoterapici, colliri e pomate), anche se acquistati in **farmacia** o assunti a **scopo terapeutico** su **prescrizione medica**.

Spese detraibili per prestazioni chirurgiche

In merito alle **spese** per **prestazioni chirurgiche**, l'Agenzia delle Entrate ricorda che devono intendersi quelle **direttamente imputabili a interventi chirurgici** compresi quelli in **day hospital**.



CHOCOLAT
di Lucibello Francesco
Bar - Cornetteria - Creperia
www.chocolatsoverato.it

Febal, dolce Febal.



In una cucina Febal Casa c'è molto più che una cucina. C'è un luogo dove puoi mangiare, leggere un libro, guardare la tv, riposare o addirittura guardare tutto il resto della tua casa Febal, dal salotto alla camera da letto.

FEBAL CASA M.A DESIGN

Via Del Commercio - Satriano Marina (CZ) - Tel. 0967 521581

**febal
casa**



**120 ANNI
DI VIBRAZIONI POSITIVE.**

FESTEGGIA IL NOSTRO ANNIVERSARIO CON LA NUOVA **500X EDIZIONE SPECIALE 120°**. NUOVO BICOLORE TUXEDO, SCHERMO 7" CON APPLE CARPLAY E **FINO A 6 MESI DI ABBONAMENTO APPLE MUSIC IN OMAGGIO.**

NUOVA GAMMA 500X DA **15.500 €** OLTRE ONERI FINANZIARI CON FINANZIAMENTO, ANZICHÉ 16.700€. IN PIÙ **1.000 € DI EXTRASCONTO** SU UN NUMERO LIMITATO DI VETTURE.

VEICOLI IN PRONTA CONSEGNA E IN CASO DI ROTTAMAZIONE.

TAN 6,45% - TAEG 8,58%



fiat.it

Iniziativa valida su un numero limitato di vetture in pronta consegna da immatricolare e in caso di rottamazione, presentando l'autorizzazione del proprietario comprovata da necessaria documentazione. Nuova 500X Urban 1.6 E-Torq 110cv Euro 6d-TEMP - prezzi (IPT e contributo PFU esclusi) listino 18.750 €, promo 16.700 € oppure 15.500 € solo con finanziamento MegaRottamazione di FCA Bank. Es: Anticipo € 0,00 - 72 mesi: 72 rate mensili di € 273,50 (spese incasso SEPA € 3,50/rata). Importo Totale del Credito € 16.065,72 (inclusi servizio marchiatura € 200,00, Polizza Pneumatici € 49,72, spese istruttoria € 300,00, bolli € 16,00). Interessi € 3.374,28. Spese invio rendiconto cartaceo € 3,00/anno. Importo Totale Dovuto € 19.713,00. TAN fisso 6,45% (salvo arrotondamento rata) - TAEG 8,58%. Offerta **FCA BANK** soggetta ad approvazione. Documenti precontrattuali/assicurativi in Concessionaria e sul sito FCA Bank (Sez. Trasparenza). Il Dealer opera, non in esclusiva per FCA Bank, quale segnalatore di clienti interessati all'acquisto dei suoi prodotti con strumenti finanziari. Messaggio pubblicitario con finalità promozionali. Immagini illustrative; caratteristiche/colori possono differire. **Consumo di carburante ciclo misto Gamma Nuova 500X Euro 6d-TEMP (l/100 km): 7,0 - 4,2; emissioni CO₂ (g/km): 169 - 111.** Valori omologati in base al metodo di misurazione/correlazione nel ciclo NEDC, aggiornati alla data del 30/04/2019 e indicati a fini comparativi. **FCA BANK**



Operazione a premi promossa da FCA Italy S.p.A. Durata dal 05/03/2019 al 31/12/2019 nel territorio Italia per l'acquisto dei modelli selezionati della Famiglia Fiat 500. Regolamento completo disponibile su fiat.it. La promozione è valida solo per Apple Music in Italia. Sono necessari dispositivi compatibili, servizi e un account iTunes valido. Condizioni applicate; controlla i termini che si applicano nel tuo Paese su https://www.apple.com/legal/internet-services/itunes. Apple non è partecipante o sponsor di questa promozione. Apple Music è un marchio registrato di Apple Inc. Apple CarPlay integration richiede un iPhone compatibile, Apple CarPlay è un marchio registrato Apple Inc.



BLACK AND NOIR. NOTE DI STILE.



GAMMA YPSILON DA 9.100 € OLTRE ONERI FINANZIARI
CON FINANZIAMENTO E **ANTICIPO 0.** ANZICHÉ 10.600 €.

VEICOLI IN PRONTA CONSEGNA. TAN 6,45% - TAEG 9,91%



Lancia.it

Iniziativa valida su un numero limitato di vetture in pronta consegna da immatricolare. Nuova Ypsilon Elefantino Blu 1.2 69 CV bz - prezzi (IPT e contributo PFU esclusi) listino € 13.800, promo € 10.600 oppure € 9.100 solo con finanziamento "Contributo Prezzo" di FCA Bank. Es: Anticipo € 0,00 - 72 mesi: 72 rate mensili di € 168,00 (spese incasso SEPA € 3,50/rata). Importo Totale del Credito € 9.665,72 (inclusi servizio marchiatura € 200,00, Polizza Pneumatici € 49,72, spese istruttoria € 300,00, bolli € 16,00). Interessi € 2.034,28. Spese invio rendiconto cartaceo € 3,00/anno. Importo Totale Dovuto € 11.973,00. TAN fisso 6,45% (salvo arrotondamento rata) - TAEG 9,91%. Offerta **FCA BANK** soggetta ad approvazione. Doc. precontrattuali/assicurativi in Concessionaria e sul sito FCA Bank (Sez. Trasparenza). Il Dealer opera, non in esclusiva per FCA Bank, quale segnalatore di clienti interessati all'acquisto dei suoi prodotti con strumenti finanziari. Messaggio pubblicitario con finalità promozionali. Immagini illustrative; caratteristiche/colori possono differire. **Consumo di carburante ciclo misto Gamma Ypsilon Euro 6b (l/100 km): 6,8 - 3,6; emissioni CO₂ (g/km): 120 - 95. Versione metano: (kg/100 km): 3,1; emissioni CO₂ (g/km): 86.** Valori omologati in base al ciclo NEDC. **Consumo di carburante ciclo misto Gamma Ypsilon Euro 6d - TEMP (l/100 km): 7,2 - 5,3; emissioni CO₂ (g/km): 126 - 117. Versione metano: 5,4; emissioni CO₂ (g/km): 97.** Valori omologati in base al metodo di misurazione/correlazione nel ciclo NEDC, aggiornati al 30/04/2019. I valori sono indicati a fini comparativi.



www.autoc-fcagroup.it

AUTO C s.r.l.
MONTEPAONE LIDO (CZ) - Via Manzoni
Tel. 0967.537900