

# Salute



più

Agosto - Settembre 2019

periodico di medicina benessere estetica sport tempo libero

## EDITORIALE

**Sviluppo possibile - Meno chiacchiere più idee**

## COMESS 2019

**Nuove frontiere in Medicina dello Sport**

**Valvola aortica...  
questa sconosciuta!!!**

**Le basi della nutrizione  
dello sportivo**

**Le tendenze del Fitness  
per il 2019**

## CONSIGLI PER L'ESTATE 2019

**5 buoni motivi per non abbandonare  
la palestra d'estate**

**Passo veloce, e il cuore  
e l'anima stanno meglio**

**Mountain bike mon amour...**

**Moda e spettacolo protagonisti  
il 7 agosto sul lungomare di Soverato**

**Made in Sub - Soverato,  
un sogno alla portata di tutti**





Montepaone

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

[www.bccdumontepaone.it](http://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](http://www.bccdumontepaone.it).

# Salute<sup>+</sup>

Numero 0

Periodico in attesa di registrazione presso il Tribunale di Catanzaro

Direttore Responsabile

**Pietro Melia**

Direttore Scientifico

**Domenico Mammone**

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

Soverato, lo sviluppo possibile - Non più chiacchiere ma idee e progetti... 2

### piùmedicina

COMESS 2019 - Nuove frontiere in Medicina dello Sport 3

Le basi della nutrizione dello sportivo 6

Valvola aortica... questa sconosciuta!! 8

È tempo anche di tecarterapia 10

Ecografia: a cosa serve e come funziona 11

Il sesto senso esiste! - Propriocezione: postura, equilibrio e localizzazione spaziale 13

L'attività fisica nel diabetico anziano: indicazioni e limiti 16

### piùsport

Le tendenze del Fitness per il 2019 18

5 buoni motivi per non abbandonare la palestra d'estate 21

Integratori alimentari: cosa sono 23

Sport, divertimento e benessere con il Torneo Nazionale di basket a Soverato 24

### piùbenessere

Con le pinne, fucile ed occhiali, quando il mare è una tavola blu... 26

Tutti i benefici di una vacanza al mare 27

Camminare fa bene al cuore 27

Gruppi cammino in Calabria - Passo veloce, e il cuore e l'anima stanno meglio 29

### piùspazioallochef

La ricetta dell'estate 30

### piùbellezza

Moda e spettacolo protagonisti il 7 agosto sul lungomare di Soverato 31

"Inestetismi Solari": ecco cosa succede alla pelle 32

### piùtempolibero

Serremarathon 2019 - Mountain bike mon amour... 33

Made in Sub - Soverato, un sogno alla portata di tutti 34

Curare un bonsai aiuta a vivere meglio 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.

Soverato, lo sviluppo possibile

## NON PIÙ CHIACCHIERE MA IDEE E PROGETTI...

di **Pietro Melia**

Il 25 maggio Soverato ha ospitato il COMESS 2019 Congresso sulla Medicina dello Sport. Teatro comunale gremito fino all'inverosimile. Relatori di indiscutibile livello scientifico, tra i più prestigiosi in Italia e in Europa. Una giornata davvero speciale, messa in piedi da una macchina organizzativa perfetta. A noi serve da spunto per una riflessione di più ampio respiro. Questa città, a fortissima vocazione turistica, può e deve puntare sulla convegnistica di alto profilo, nazionale: darebbe un impulso notevole allo sviluppo. Ma c'è un ma, e abbiamo il dovere di dirlo. Soverato non è ancora attrezzata per fornire risposte certe alla domanda. Manca ancora di una ricezione alberghiera minima (chi

viene qui in veste professionale o per diporto deve necessariamente trovare da dormire...) e di una ristorazione all'altezza. Lo andiamo ripetendo da anni, purtroppo inascoltati: con l'attuale disponibilità di posti letto non si va da nessuna parte. Appena tre o quattrocento, distribuiti in poche strutture, alcune aperte solo nella stagione estiva e non con tutti i servizi. L'altro aspetto da non sottovalutare riguarda la logistica: per consentire congressi specialistici almeno da mille delegati occorrerebbe un Centro adeguato. Il posto in cui realizzarlo ci sarebbe, ed è l'area della ex Comac, di proprietà privata ma in uso all'Amministrazione Comunale che la concede alle Associazioni locali per eventi gastronomici e culturali. Indiscrezioni,

non sostanziate da prove certe, riferiscono di un progetto che, una volta definito il contenzioso giudiziale per la proprietà, va in tutt'altra direzione. Ci sarebbe già chi pensa ad un nuovo investimento di tipo immobiliare, insomma un palazzo a più piani destinato ad appartamenti e negozi. Dovesse realizzarsi si commetterebbe, dal nostro punto di vista, un errore madornale perché significherebbe che qui non esiste alcuna voglia di perseguire progetti compatibili con una idea di sviluppo possibile. Eppure i "suggerimenti" concreti non mancano: qualche anno fa un giovane architetto presentò (nel salone dell'istituto Malafarina, chi scrive testimone...) un bellissimo progetto sull'eventuale utilizzo di quel rudere di archeologia industriale a ridosso del Lungomare Europa. Cosa proponeva? Un centro Congressi all'avanguardia, moderno e multifunzionale, che avrebbe risolto di un colpo i problemi qui elencati. Non sarebbe il caso di tirarlo fuori e di parlarne, aprendo un confronto e una discussione proficui? L'interesse sul futuro della Città si sviluppa sui fatti e non sulle chiacchiere!

## Uno tira l'altro.

Se acquisti un occhiale da vista, te ne regaliamo uno da sole.



**Montepaone Lido** · Via Nausica, 1 · c/o C.C. Le Vele  
**Soverato** · Corso Umberto I, 111

**PROMOZIONE  
VISTA+SOLE**



**Vision Ottica  
Ivanue**

+ piùmedicina



COMESS 2019

## Nuove frontiere in Medicina dello Sport

a Soverato nomi di primissimo piano del panorama medico-scientifico nazionale ed internazionale

di **Francesco Pungitore**

Sabato 25 maggio si è tenuto presso il Teatro Comunale di Soverato il COMESS 2019, Congresso Nazionale di Medicina dello Sport, organizzato dalla Clinica Medica Polispecialistica MedCenter e dall'Exclusive Fitness Center di Satriano Marina, con il patrocinio dell'FMSI Federazione Medico Sportiva Italiana e l'Ordine dei Medici Chirurghi di Catanzaro. L'appuntamento, fortemente voluto dal Dr. Domenico **Mammone** Direttore della Clinica MedCenter, ha visto la partecipazione dei maggiori esponenti della FMSI con a capo il Presidente Nazionale Prof. Maurizio **Casasco**. Il congresso, presieduto dal Dr. Domenico Mammone (Presidenti onorari il prof. Maurizio Casasco e il Dr. Francesco **Bilotta**, Presidente del comitato scientifico il Prof. Ludovico **Magaudda**), ha affrontato in termini multidisciplinari la Medicina dello

Sport, a tutela non solo della pratica agonistica e amatoriale ma con uno sguardo rivolto, più in generale, alla medicina preventiva nello scenario complessivo della società moderna. La morte improvvisa da sport, la corretta nutrizione nella pratica sportiva, le lesioni traumatiche, il training e il recupero dell'atleta alcuni dei temi trattati che hanno suscitato un dibattito ricco di spunti di riflessione con la numerosa

e qualificata platea del teatro di Soverato.

Grandi nomi del panorama medico-scientifico nazionale ed internazionale hanno aperto i lavori del "COMESS 2019", dopo il saluto del Presidente della Federazione Medico Sportiva Italiana Prof. Maurizio Casasco, si sono alternati nella sessione di Cardiologia il Presidente della Commissione Medica Figc, Prof. Paolo **Zeppilli**, già medico della



*Dott. Domenico Mammone  
Presidente COMESS 2019*

*Prof. Maurizio Casasco,  
Presidente FMSI*



Nazionale di Calcio italiana, il direttore della Cardiochirurgia del San Donato di Milano, Prof. Alessandro **Frigiola**, il Direttore del Centro di Aritmologia Humanitas Gavazzeni di Bergamo, Prof. Riccardo **Cappato**. Non si è parlato solo di cardiologia e sport, ma anche di alimentazione, endocrinologia, traumatologia, con le autorevoli relazioni di: Gianfranco **Beltrami**, Vice Presidente nazionale Fmsi e Presidente della Commissione Medica Mondiale di Baseball-Softball; Enrico **Pucci**, decano e luminare dell'Università degli studi di Pisa; Vincenzo **Ieracitano**, Presidente della Commissione Medica della Federazione Italiana Rugby; Stefano **Marcandelli**, Ceo di Tecnobody; Domenico **Dinatolo** e Pasquale **Sottilotto**, dirigenti Asp di Vibo Valentia; Giuseppe **Barilaro**, Ortopedico, Maurizio **Caglioti** e Francesco **Manti** Radiologi e consulenti MedCenter. L'evento ha registrato un bilancio finale estremamente positivo, sia in termini di partecipazione che di qualità del confronto con le figure professionali presenti. Otto i crediti attribuiti alle figure professionali accreditate Ecm (segreteria organizzativa e provider Service Management). Il sindaco, Ernesto **Alecci**, ha rivolto parole di plauso nei confronti degli organizzatori per la rilevanza dell'evento "sicuramente da riproporre annualmente". Nel contesto del Congresso sono stati assegnati anche i premi COMESS 2019 per meriti sportivi al Prof. Nino **Cosentino** ( già presidente del Comitato regionale Calabria Lnd di calcio, vice presidente e presidente



In primo piano  
il prof. Alessandro Frigiola



Dott. Andrea Biondi,  
Dott. Cino Bilotta  
e il Dott. Domenico Sireno

della Lega nazionale dilettanti), al Dr. Pino **Pipicelli** (già dirigente medico, stella d'argento del Coni e vice presidente nazionale Aniad) e al Dr. Antonio **Matozzo** (fondatore e Presidente della società sportiva di pallavolo femminile Volley Soverato). Il congresso si era aperto in mattinata con i saluti istituzionali del sindaco di Soverato, Ernesto Alecci, del Presidente dell'Ordine dei Medici di Catanzaro, Vincenzo **Ciconte**, del Presidente del Comitato Regionale Fmsi Sicilia Dr. Gennaro **La Delfa**, del Presidente Regionale Coni Avv. Maurizio **Condipodero**, del Presidente Regionale Lnd Figg

Dr. Saverio **Mirarchi** e del Presidente AIA Soverato Dr. Pantaleone **Procopio**.



Dott. Ernesto Alecci,  
Sindaco di Soverato



Prof. Vincenzo Ieracitano



Dott. Giuseppe Barilaro



Prof. Riccardo Cappato



Dott. D. Mammone e Prof. L. Magauidda



# 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](http://www.medcentersalute.it)

 **medcenter**

# Le basi della nutrizione dello sportivo

Prof. **Gianfranco Beltrami** - Docente Università di Parma  
Vice Presidente Federazione Medico Sportiva Italiana



Prof. G. Beltrami

L'efficacia di una sana alimentazione dello sportivo dipende oltre che dall'adeguatezza dell'apporto calorico, soprattutto dalla sua composizione in nutrienti e dalla modulazione degli apporti nutritizi nelle varie fasi del programma sportivo: la preparazione atletica, la gara, il recupero.

Non esistono alimenti "magici" o diete particolari che possano migliorare la prestazione atletica. Solo una sana e adeguata alimentazione che comprenda tutti i nutrienti indispensabili per il corretto funzionamento dei vari organi e apparati contribuisce a rendere l'organismo efficiente ed in grado di affrontare gli impegni di allenamento e di gara.

L'alimentazione degli atleti deve tenere conto delle caratteristiche antropometriche individuali e degli specifici programmi di allenamento, nonché della programmazione degli impegni agonistici.

Per il periodo dell'allenamento lontano dagli eventi agonistici, è consigliabile una dieta prudente molto simile all'alimentazione consigliata anche per la popolazione generale.

L'unica caratteristica distintiva dell'alimentazione di un atleta

impegnato in continui e gravosi programmi di allenamento è rappresentata da un aumentato fabbisogno di energia direttamente correlato all'effettivo aumentato dispendio energetico, laddove questo si verifichi. Purtroppo

spesso l'alimentazione dello sportivo è errata o carente. La razione alimentare giornaliera deve tenere conto delle maggiori necessità connesse alla pratica sportiva sia in termini di energia sia per quanto riguarda i nutrienti non energetici e per questo soprattutto per lo sportivo sono fondamentali la qualità e la provenienza dei cibi ed una attenta lettura delle etichette. Spesso vengono privilegiati cibi troppo calorici e poco nutrienti mentre è invece importante tornare a cibi meno raffinati e soprattutto senza conservanti o additivi adottando una cucina sana che preveda cibi freschi e allo stato naturale assumendo ad ogni pasto le diverse varietà di nutrienti. Solo in questo modo sarà possibile mantenere una corretta composizione corporea ed il peso forma, assicurare un idoneo approvvigionamento di energia per la prestazione sportiva e garantire un puntuale ed efficiente recupero. Sia per la popolazione in generale che per lo sportivo la maggior parte della razione alimentare deve essere costituita dai carboidrati, cioè dagli zuccheri che devono rappresentare all'incirca il 55-60% circa dell'intera quota giornaliera dell'energia. Per la maggior parte (80%) devono essere "zuccheri complessi", come quelli contenuti nei cereali (pasta, pane, biscotti, fette biscottate, riso, mais, ecc.) e nei tuberi (patate). I carboidrati complessi incrementano meglio le scorte di glicogeno favorendo la performance e riducendo la fatica, promuovono inoltre un più veloce svuotamento

dello stomaco assicurando anche una migliore digeribilità.

**Meglio privilegiare**

**i carboidrati a più basso indice glicemico come cereali integrali, frutta fresca vegetali e legumi che innalzano meno la glicemia ed i livelli di insulina e sono anche più ricchi di nutrienti come vitamine fibre e minerali rispetto a quelli a più alto indice glicemico come dolci biscotti marmellate e pane bianco.**

I carboidrati costituiscono il principale substrato energetico per i muscoli in attività e sono in grado di fornire una buona quantità di energia, circa 4 Kcal. per grammo di sostanza, di rapida utilizzazione. Sono quindi indicati tanto nei gesti sportivi rapidi ed intensi, quanto nelle attività protratte nel tempo.

Le proteine svolgono principalmente una funzione plastica e sono indispensabili per tutte le funzioni vitali del nostro organismo; vanno assunte in quantità pari a 1,0-1,5 grammi per chilogrammo di peso corporeo ideale. Solo in particolari situazioni fisiologiche quali l'accrescimento, le fasi di potenziamento muscolare e quando l'attività sportiva venga praticata a lungo, quotidianamente e con elevato impegno, si può incrementare l'apporto proteico fino a 1,7-1,8 grammi per Kg di peso.

**Nella razione giornaliera dello sportivo le proteine devono rappresentare il 15-25% delle calorie totali assunte nella giornata e devono provenire sia da alimenti di origine animale (latte e derivati, carni, pesci, uova, ecc.), sia da alimenti di origine vegetale: legumi (ceci, fagioli, piselli, ecc.) e cereali (pasta, riso, ecc.).** Le proteine forniscono 4 Kcal. per grammo di sostanza.

I grassi sono nutrienti ad elevato contenuto energetico, rendono infatti 9 Kcal. per grammo, vengono utilizzati come fonte energetica,



insieme ai carboidrati, nell'impegno sportivo di lunga durata e di intensità medio-bassa.

Devono rappresentare una quota variabile, a seconda delle circostanze, tra il 25 e il 30% dell'energia totale giornaliera, e vengono assunti sia come grassi contenuti negli alimenti (latte, formaggi, carni, salumi, uova, pesci, semi oleosi, frutta secca, ecc.), sia come "condimenti" (oli, burro, lardo, ecc.). Tra questi ultimi sono da preferire le fonti di provenienza vegetale con particolare riguardo all'olio di oliva vergine ed extra vergine. Particolarmente utili gli omega 3 che si trovano nei pesci, nell'olio di soia e nelle noci in grado di ridurre colesterolo e trigliceridi e migliorare le funzioni cerebrali.

L'alimentazione dello sportivo deve essere variata, composta da alimenti diversi e particolarmente ricca di frutta e di verdure consumate sia crude che cotte per garantire un adeguato apporto di acqua, sali minerali, vitamine e di fibra alimentare. Meglio cuocere gli alimenti alla griglia al forno o a vapore evitando fritti o impanature di più difficile digestione. Ridurre il più possibile o ancor meglio evitare gli alcolici che non vanno mai comunque assunti in prossimità o dopo l'impegno sportivo.

Un altro aspetto importante è legato ai tempi di assunzione degli alimenti. Per lo sportivo è consigliato frazionare l'apporto energetico in 4-6 pasti al giorno evitano cibi pesanti e di difficile digestione nelle due-tre ore prima dell'allenamento o della gara ed evitando anche zuccheri semplici poco prima dell'inizio dell'esercizio onde evitare una secrezione di insulina in grado di provocare una ipoglicemia con conseguente sensazione di affaticamento e calo della prestazione. Le richieste energetiche dello sportivo andranno valutate a seconda del tipo di attività (aerobica anaerobica o mista) della durata e dell'intensità dell'impegno fisico oltre che dell'età e del peso del soggetto e del livello dell'atleta (gli atleti meglio allenati bruciano i grassi in maniera più efficace risparmiando le scorte energetiche di glicogeno). Un altro aspetto importante dell'alimentazione degli atleti è

l'assunzione di acqua. L'apporto idrico deve essere abbondante, non limitato al momento dei pasti principali, ma distribuito in tutto l'arco della giornata anche durante la pratica sportiva, tanto più se svolta in condizioni di alta temperatura ed umidità relativa. Naturalmente la quantità di acqua da assumere dipende dalle perdite, soprattutto con la sudorazione, che sono strettamente legate alle condizioni climatiche, alla durata e all'impegno della prestazione atletica, nonché alle condizioni fisiche e allo stato di nutrizione ed idratazione dello sportivo.

In condizioni fisiologiche basali e di riposo e alla temperatura ambiente di 18-20 gradi le perdite di acqua sono inferiori a 1 ml al minuto, **con l'attività fisica e con l'aumento della temperatura ambiente le perdite dovute alla sudorazione e alla perspirazione possono**

**arrivare a valori di 14-17 ml al minuto.**

**È importante quindi bere specialmente negli sport di endurance circa 200 ml di liquidi ogni 20 minuti senza attendere di avvertire la sensazione di sete,** ma anche evitare una eccessiva idratazione che potrebbe recare danni all'organismo. Durante l'allenamento può essere utile bere, oltre alla sola acqua naturale, anche bevande contenenti adeguate quantità di sali e di zuccheri semplici: in ogni caso la concentrazione di queste sostanze non dovrebbe mai essere troppo elevata. Infatti le bevande iso-ipotoniche permettono un più rapido passaggio attraverso lo stomaco e quindi un assorbimento più veloce dei liquidi a livello intestinale e conseguentemente un ripristino del patrimonio idrico più efficiente.



**MedCenter**  
CLINICA MEDICA POLISPECIALISTICA





**ENDOCRINOLOGIA**

**AMBULATORIO**

**PER LE MALATTIE DELLA TIROIDE**

**Prof. Enrico Pucci**  
*Università degli studi di Pisa*





**MedCenter**  
Satriano Marina (CZ) - Via del Progresso, 4  
www.medcentersalute.it



**prenotazioni**  
**0967.530337**



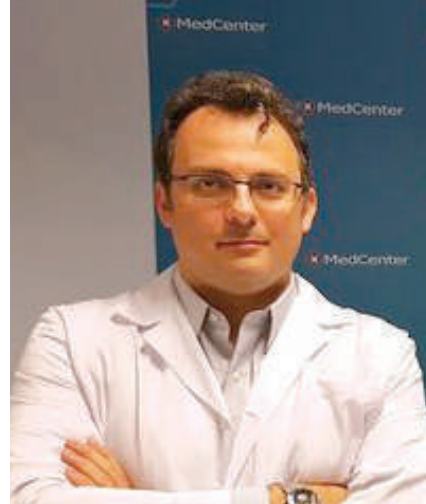
medcenter

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

# Valvola aortica... questa sconosciuta!!!

Breve intervista al Dr. **Andrea Biondi**

Cardiochirurgo presso l'IRCCS Policlinico San Donato (MI)  
Consulente Cardiochirurgia dell'Adulto MEDCENTER



Dr. Andrea Biondi

La chirurgia della valvola aortica viene comunemente eseguita per trattare la stenosi aortica, l'insufficienza aortica e alcune malformazioni valvolari aortiche quali la bicuspidia aortica.

## **Dottore cos'è la valvola aortica?**

La valvola aortica è posizionata tra il ventricolo sinistro e il primo tratto dell'aorta detto ascendente.

La valvola aortica, così come le altre tre valvole, tricuspidale, polmonare e mitrale hanno il compito di far sì che il sangue fluisca in un senso e non in quello inverso.

## **E quali sono le patologie della valvola aortica?**

Sono essenzialmente la stenosi valvolare aortica e l'insufficienza aortica.

La prima è dovuta alla rigidità delle cuspidi valvolari aortiche in seguito alla deposizione di calcio, alla fusione delle stesse che porta al restringimento dell'orifizio valvolare creando una stenosi; ciò può avvenire sia in una valvola aortica strutturalmente normale cioè tricuspidale che in una valvola bicuspidale

La seconda, altrimenti detta rigurgito valvolare aortico, è causata da una non completa chiusura dei foglietti valvolari aortici, che fa sì che il sangue eiettato dal ventricolo sinistro in aorta, refluisca nuovamente in ventricolo.

## **Dottore quali sono le patologie che colpiscono la valvola aortica?**

Sono patologie congenite ed acquisite. Le prime sono rappresentate per la maggior parte dalla valvola aortica bicuspidale che è un'anomalia anatomica presente in circa il 2% della popolazione. Una valvola aortica bicuspidale è caratterizzata dalla presenza di due cuspidi valvolari anziché tre. L'assenza della terza cuspidale può provocare o un'incompleta chiusura della valvola in diastole e quindi un'insufficienza, o una ridotta apertura in sistole e quindi una stenosi. In molti casi la bicuspidia aortica non provoca nessun tipo di alterazione del flusso ematico e può non richiedere nessun trattamento chirurgico per tutta la vita. Le seconde sono patologie "acquisite" nel corso della vita di un paziente e possono essere caratterizzate o da una stenosi o da un'insufficienza e includono le più svariate cause: dall'endocardite batterica, alla febbre reumatica,

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

**Alta Marea**

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

alla degenerazione calcifica, artrite reumatoide, malattie infiammatorie croniche, lupus, sifilide, ipertensione aortica, aneurismi aorta ascendente, malattie del tessuto connettivo, e più raramente tumori, e alcuni tipi di chemioterapici e terapia radiante per alcuni tipi di cancro e linfomi.

### E la terapia?

La terapia delle patologie valvolari aortiche comincia col proteggere una valvola già malata da ulteriori danni quali, per esempio, quelli derivanti da un'endocardite, quindi profilassi antibiotica prima di procedure invasive. Controlli cardiologici periodici perché un peggioramento della patologia valvolare aortica può non manifestarsi con un peggioramento della sintomatologia. Terapia medica adeguata. Chirurgia riparativa o sostitutiva quando necessario. Chirurgia sostitutiva percutanea quando indicata.

### Parliamo ora di terapia chirurgica per le patologie della valvola aortica.

Esistono sostanzialmente due tipi di chirurgia della valvola aortica: quella riparativa e quella sostitutiva. Durante chirurgia aortica, la valvola può, quindi, essere o riparata o sostituita, la scelta dipende da vari fattori: patologia che si va a trattare, età del paziente, comorbidità, capacità funzionale del cuore. L'approccio chirurgico alla valvola aortica può essere eseguito o per via sternotomica tradizionale o per via mininvasiva. In quello tradizionale detto "sternotomia mediana" si esegue un'incisione di circa 15 cm al centro dello sterno e poi si procede ad una frattura chirurgica dello sterno stesso, dal giugulo al processo xifoideo. Quello mininvasivo può essere o mini-sternotomia o mini toracotomia. La mini-sternotomia consiste in una incisione cutanea nella zona sternale di circa 8-10 cm e in una successiva sternotomia parziale. L'altro accesso è quello mini-toracotomico. Quest'ultimo, per la

chirurgia della valvola aortica, viene eseguito anteriormente al secondo spazio intercostale destro.

Nello specifico, quindi, le opzioni chirurgiche per la valvola aortica sono:

- Chirurgia riparativa
- Chirurgia sostitutiva meccanica
- Chirurgia sostitutiva biologica (protesi stented, protesi stentless, protesi sutureless, homograft, Tavi, Tavr)
- Ross procedure
- Tirone David procedure
- Bentall-De Bono procedure

La scelta della chirurgia aortica più adatta dipende da molti fattori: caratteristiche della patologia aortica, condizioni cardiache pre-operatorie, età del paziente, comorbidità, condizioni cliniche generali, e non da ultimo la scelta del paziente.

La sostituzione valvolare aortica transcatetere è una procedura chirurgica che, attualmente, viene utilizzata esclusivamente per pazienti non candidabili a chirurgia tradizionale o troppo ad alto rischio e con esclusivamente stenosi aortica calcifica. Essa viene eseguita a cuore battente e senza circolazione extracorporea.



**MedCenter**  
CLINICA MEDICA POLISPECIALISTICA





**CARDIOLOGIA**  
**PEDIATRICA E PER ADULTI**

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

**Elettrocardiogramma**

**Test da sforzo cardiaco**

**Ecocardiogramma**

**Holter ECG**

AUTORIZZAZIONE REGIONE CALABRIA N. 96/18.11.2014



**MedCenter**

Satriano Marina (CZ) - Via del Progresso, 4  
www.medcentersalute.it

 medcenter



**prenotazioni**  
**0967.530337**

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

# È tempo anche di tecarterapia

A cura del Dr. **Alessio Pirroncello**  
Terapista della Riabilitazione MedCenter



Gli antichi greci e romani utilizzavano il calore e l'elettricità naturale prodotta dal pesce torpedine a scopo terapeutico. **Ippocrate**, il medico più famoso della sua epoca e fondatore della medicina scientifica in Grecia, utilizzava il calore a scopo antalgico e miorilassante.

**Galeno** consigliava il calore per curare il torcicollo, la lombalgia e i reumatismi.

Ma il principale problema dell'utilizzo del calore nelle epoche passate e fino a poco tempo fa, nonostante i progressi della scienza medica, era dato dal fatto che lo stesso poteva essere propagato solo per conduzione (trasferimento di calore da un corpo più caldo a un corpo più freddo), riscaldando solo la parte superficiale del tessuto cutaneo e sottocutaneo, ma non potendo raggiungere profondità più interne (7-8 cm) dove solitamente si trovano le strutture muscolo-articolari danneggiate.

Oggi giorno l'avvento di nuove tecnologie hanno permesso di superare questo problema generando calore endogeno, quindi non più dall'esterno ma direttamente dall'interno. La Tecarperapia, o Trasferimento Energetico Capacitivo e Resistivo, è un tipo di trattamento

elettromedicale che trova particolare impiego nella cura di traumi e patologie infiammatorie dell'apparato muscolo-scheletrico. La Tecar prevede l'utilizzo di un dispositivo molto particolare, basato sul principio fisico del condensatore e capace di generare calore all'interno dell'area anatomica bisognosa di cure. La Tecarterapia può lavorare in due modalità: in modalità capacitiva, adatta alla cura dei problemi ai tessuti molli, e modalità resistiva, indicata per il trattamento dei disturbi ossei, articolari, cartilaginei ecc, detto questo è importante sottolineare che l'utilizzo di queste terapie deve essere svolto sempre da personale qualificato.

## COME FUNZIONA?

La Tecarterapia è una forma di termoterapia endogena, cioè una terapia fisica basata sul calore, il termine "endogena" si riferisce al fatto che la Tecar induce la produzione di calore a partire dall'interno del corpo. In altre parole, induce il corpo del paziente a collaborare in modo attivo al raggiungimento della guarigione.

## QUALI EFFETTI BIOLOGICI?

Gli effetti biologici della Tecarterapia sono

- Incremento del microcircolo
- Vasodilatazione
- Incremento della temperatura interna

Attraverso questi si ha un maggior apporto di sangue ricco di ossigeno, una stimolazione dei processi riparativi e il rilascio di alcune sostanze dagli effetti miracolosi sulla riduzione del dolore e sul rilassamento muscolare. Queste sono le endorfine: sostanze rilasciate dal cervello che hanno varie funzioni all'interno del corpo umano tra cui aumentare lo stato di benessere psicofisico.

## INDICAZIONI TERAPEUTICHE

- Patologie muscolari (contratture, strappi)
- Patologie dolorose della colonna (lombalgie, lombosciatalgie, cervicalgie)
- Patologie articolari (tendiniti, borsiti, capsulite adesiva)
- Algie in presenza di protesi
- Patologie croniche (artrosi)

Oggi sempre più la tecarterapia è entrata a far parte della medicina estetica per la sua grande capacità di riattivare il metabolismo cellulare; è diventata un arma contro gli inestetismi della pelle (cellulite, rughe).

## CONTROINDICAZIONI

La Tecarterapia non presenta particolari controindicazioni tranne che per soggetti portatori di pacemaker, pazienti oncologici, pazienti insensibili alla temperatura e le donne in gravidanza.





**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.*

 **UNA MANO SUL CUORE**  
ASSOCIAZIONE NO-PROFIT

 **SPADAFORA**  
1915

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

## Ecografia: a cosa serve e come funziona

A cura del Dr. **Francesco Manti** - Specialista in Radiodiagnostica

L'ecografia è una modalità diagnostica non invasiva basata su ultrasuoni, pertanto biologicamente innocua, in grado di produrre immagini degli organi interni e dei tessuti superficiali. Sebbene a tutti sia capitato di essere sottoposti ad una ecografia, non è automatico sapere come funziona. Questo metodo diagnostico utilizza gli ultrasuoni generati da una sonda appositamente dedicata che vengono diretti nel corpo dove incontrano le interfacce tessutali che generano degli echi. Gli echi che tornano alla sonda vengono elaborati dalla apparecchiatura ecografica per creare delle immagini, visualizzate su monitor, che riproducono la struttura interna degli organi. Le immagini vengono aggiornate in tempo reale decine di volte al secondo. Ciò crea la sensazione di dinamicità (tipo film) che contraddistingue l'ecografia, differenziandola dalle altre modalità di Imaging. Le apparecchiature ecografiche generalmente generano delle immagini bidimensionali (2D) che rappresentano sottili sezioni del tessuto esaminato. Sono tuttavia disponibili ecografi in grado di generare immagini volumetriche tridimensionali (3D), utili in specifiche situazioni, dalle quali si possono estrarre sottili sezioni orientate nei diversi piani spaziali. Le onde sonore indirizzate verso alcune zone del corpo, producono degli "echi" diversi a seconda della forma e della struttura dell'organo o del tessuto che incontrano, e tali echi vengono trasformati in immagini. Dal momento che l'esame ecografico permette di vedere gli organi interni in modo non invasivo e rapido, può essere prescritto per una valutazione primaria di molte patologie o condizioni da monitorare.

**Quando si prescrive un'ecografia?**

Per osservare utero e ovaie nelle donne in stato di gravidanza e

valutare l'accrescimento del feto. Diagnosticare calcoli biliari o renali. Osservare il flusso sanguigno nei grossi vasi (vene e arterie). Evidenziare una neoformazione nel seno. Analizzare la tiroide. Rivelare anomalie nella vescica. Diagnosticare alcuni tipi di cancro. Individuare anomalie, malformazioni, cisti o noduli nell'apparato riproduttivo femminile (utero e ovaie). Individuare anomalie nella prostata. L'ecografia muscolo-scheletrica o muscolo-tendinea consente di rispondere

in maniera rapida ed economica alla maggior parte dei quesiti clinici nel campo delle più comuni problematiche muscolo-tendinee ed articolari. Una delle ragioni per cui questo metodo è così ampiamente prescritto è la sua economicità, seguita dalla sicurezza: l'ecografia, se ben fatta, rappresenta il primo test diagnostico, da far seguire solo se necessario da altri esami più precisi ma anche molto più costosi, come ad esempio la TAC o la risonanza magnetica.



**MedCenter**  
CLINICA MEDICA POLISPECIALISTICA

AUTORIZZAZIONE REGIONE CALABRIA N. 96/19.11.2014

Advanced technologies

**DIAGNOSTICA ECOGRAFICA**

**la tua ecografia in sole 24 ore**



**MedCenter**  
Satriano Marina (CZ) - Via del Progresso, 4  
www.medcentersalute.it

 **prenotazioni**  
**0967.530337**

 medcenter

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

## L'ecografia, comporta dei rischi?

Considerato che le l'ecografia non utilizza radiazioni ma onde sonore deve essere considerato un mezzo diagnostico sicuro e non invasivo. Vi sono delle ecografie che necessitano di una preparazione precedente all'esame. Nel caso ad esempio dell'Ecografia pelvica, è necessario che la vescica sia ben piena, per questa ragione è richiesto di bere un litro d'acqua nell'ora che precede l'ecografia, senza urinare. Per l'ecografia addominale, tre giorni prima dell'esame si dovrà seguire una dieta particolare priva di scorie, il che implica l'eliminazione temporanea di cibi ricchi di fibre o meteorici come legumi, verdure e frutta, latte. Sono permessi la carne e il pesce, la pasta ma non il pane. In associazione alla dieta, è richiesto di assumere un prodotto medicinale anti gas, perché la presenza di gas intestinale impedisce agli ultrasuoni di vedere bene gli organi. Il giorno dell'esame ci si dovrà poi presentare digiuni da almeno 6 ore, ma con la vescica piena

## Come si svolge l'esame ecografico?

Il medico applicherà sulla pelle un gel che ha lo scopo di veicolare bene gli ultrasuoni dalla sonda alla cute.

L'ecografia non dura a lungo, la tempistica varia molto a seconda di ciò che si deve monitorare, da

pochi minuti per i singoli organi, alla mezzora e oltre per aree vaste come ad esempio l'addome inferiore e superiore.

Abbiamo visto che l'esame ecografico in alcuni casi può essere effettuato dall'interno del corpo. Un esempio sono l'ecografia transvaginale, in cui si inserisce all'interno della vagina una piccola sonda per permettere una visione più accurata e precisa dell'utero e delle ovaie, e l'ecografia transrettale utilizzata per l'esame della prostata negli uomini. Una volta concluso l'esame ecografico, il medico radiologo acquisirà le immagini fornendo un'interpretazione ed un referto interpretativo. Dopo un'ecografia standard si può riprendere immediatamente la vita normale

## L'ECOGRAFIA DEL CUORE (ECOCARDIOGRAFIA)

**L'ecocardiografia è una tecnica che si avvale sempre dell'impiego degli ultrasuoni per visualizzare l'anatomia del cuore e la sua funzione.**

In particolare è in grado di fornire informazioni sulla sua contrattilità, sulla morfologia delle valvole cardiache e sul flusso del sangue all'interno delle cavità, la modalità Doppler e Color Doppler permettono di studiare il flusso sanguigno nei vasi arteriosi e venosi, e di vedere

quanto sangue giunge al cuore. L'ecocardiografia è sempre una metodica non invasiva, indolore. L'ecocardiografica "transtoracica" prevede l'impiego di una sonda che appoggiata alla superficie del torace, emette una serie di impulsi, detti ultrasuoni, che permettono di visualizzare l'immagine in tempo reale delle strutture cardiache. Attraverso l'esecuzione di un ecocardiogramma, la maggior parte delle malattie cardiache possono essere identificate e la loro evoluzione seguita nel tempo. L'ecocardiogramma ad esempio fornisce informazioni preziose sia nella fase acuta dell'infarto sia nel periodo post-infartuale. È possibile controllare il cuore già dalle prime settimane di vita del feto e individuarne eventuali malformazioni da correggere. La diagnosi precoce permette un controllo tempestivo ed apre la via ai primi interventi in età prenatale che sono stati recentemente realizzati.

L'ecocardiografia doppler è l'esame di scelta per valutare l'insufficienza valvolare e accertare la necessità di un intervento chirurgico. Nello screening di cardiopatia, l'esame ecocardiografico è raccomandato nei pazienti con familiarità positiva per malattia cardiovascolare geneticamente trasmessa, nei pazienti con caratteristiche fenotipiche della sindrome di Marfan o correlata malattia del tessuto connettivo.

The bottom section of the page features a vibrant, abstract background with diagonal stripes in shades of orange, yellow, and blue. Overlaid on this are several icons and text elements: a stylized 'G' logo, a 'print' icon, an 'inspiration' icon, a 'creativity' icon, a 'typography' icon, and a 'visual' icon. The company name 'SudGrafica' is prominently displayed in a large, blue, sans-serif font.

# SudGrafica

DAVOLI MARINA (CZ) - V.le Cassiodoro, 29  
Tel. 0967 70297  334 1822713

Mail: [info@sudgrafica.it](mailto:info@sudgrafica.it)  
[www.sudgrafica.it](http://www.sudgrafica.it)



# Il sesto senso esiste! Propriocezione: postura, equilibrio e localizzazione spaziale

Dr. Fabio Varano Terapista Riabilitazione - MedCenter

La propriocezione è la capacità di percepire la posizione e il movimento delle varie parti del nostro corpo nello spazio, anche senza l'utilizzo della vista. Nella maggior parte dei movimenti che svolgiamo durante la nostra attività quotidiana, una rete di "informatori specializzati" lavora senza interruzione per comunicare, senza che ce ne accorgiamo, sullo stato della nostra stabilità e del nostro equilibrio. Questa abilità, comunemente chiamata "sesto senso", è scritta nel nostro DNA in un gene chiamato PIEZO2. A scoprirlo sono stati due neurologi del National Institutes of Health (NIH), Carsten **Bonnemann** e Alexander **Chesler**, pubblicando uno studio sull'importante rivista scientifica New England Journal of Medicine. La propriocezione è data da un insieme di segnali che originano da particolari sensori detti propriocettori (presenti nei muscoli, tendini, legamenti e capsule articolari), raggiungono il sistema nervoso centrale (midollo spinale ed encefalo) che a sua volta elabora e trasmette risposte che ritornano al muscolo per consentirci il controllo e la corretta esecuzione del movimento che vogliamo svolgere, nonché il mantenimento della postura e dell'equilibrio. Senza di essa, quindi, noi non saremmo in grado di svolgere gesti semplici come camminare correttamente o percepire la posizione delle nostre mani. C'è da dire che non tutti abbiamo lo stesso grado di propriocezione: per esempio gli atleti nel corso del tempo sviluppano capacità propriocettive elevate e adeguate alle richieste del proprio gesto sportivo. In seguito ad un trauma, così come le altre

strutture anatomiche, anche questi propriocettori possono venire danneggiati, riducendo così il controllo motorio dell'articolazione colpita, rendendola instabile e predisposta a nuovi infortuni. Ad esempio, una ridotta propriocezione

a livello della caviglia, può predisporre ad un errato appoggio del piede durante la corsa o semplicemente durante il cammino, causando nuovi eventi distorsivi. Ragion per cui nel percorso riabilitativo, oltre al recupero della



**RIABILITAZIONE  
FISIOTERAPIA  
ORTOPEDIA  
FISIATRIA**



**MedCenter**

Satriano Marina (CZ) - Via del Progresso, 4  
www.medcentersalute.it

f medcenter



prenotazioni  
**0967.530337**

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

+ piùmedicina

forza muscolare e dell'escursione articolare, è indispensabile recuperare la capacità propriocettiva. Si cerca quindi di stimolare i riflessi propriocettivi, attraverso una serie di esercizi dove l'arto interessato è posto in condizioni di instabilità, in modo tale che il paziente attui appropriate contrazioni muscolari e atteggiamenti posturali per mantenersi in equilibrio. Ovviamente questi esercizi devono essere adeguati alle condizioni del singolo paziente e resi progressivamente più difficili nel corso delle fasi riabilitative, fino al raggiungimento ottimale di sicurezza e consapevolezza del proprio arto. Perciò nel caso



di infortunio all'arto inferiore, fino a quando al paziente non sarà concesso di caricare sulla gamba, le esercitazioni saranno effettuate in scarico (posizione seduta o supina) facendo ad esempio scorrere una pallina sotto il piede, controllandone

il movimento. Successivamente gli esercizi riguarderanno la ricerca dell'equilibrio in posizione eretta con e senza ausilio della vista, passando dal carico bipodalico a quello monopodalico, per poi passare al lavoro su piani instabili attraverso l'utilizzo di strumenti come pedane e cuscini propriocettivi, tappeti elastici o strumenti tecnologici. Nelle fasi avanzate, quando il paziente è uno sportivo, si potranno associare alla ricerca dell'equilibrio compiti semplici che ripropongono gesti sport specifici come palleggiare, prendere o lanciare una palla. Il recupero di questa percezione del proprio corpo e dei propri movimenti, risulta perciò un obiettivo fondamentale del programma riabilitativo, per consentire al paziente il ritorno alle attività quotidiane nel modo più efficace e sicuro possibile, riducendo il rischio di nuovi infortuni.

#### Lo studio\*

Gli scienziati del National Institutes of Health (NIH) hanno scoperto che i pazienti sottoposti allo studio avevano delle mutazioni estremamente rare dello stesso gene, il cosiddetto PIEZO2. Questa particella, modificata, alterava il tatto, la coordinazione e molte capacità riguardanti l'intelligenza corporeo-cinestetica (che determina anche i movimenti legati al controllo del corpo) e la proprioccezione. Ecco perché è stato definito come il "gene del sesto senso". Bonnemann e Chesler, hanno ipotizzato inoltre che la mutazione del PIEZO2 può essere implicata anche nell'alterazione delle fasi dello sviluppo degli adolescenti causando movimenti e posture scorrette che a loro volta possono influenzare negativamente le strutture osteo-muscolari coinvolte.

\* *New England Journal of Medicine*, Carsten Bonnemann e Alexander Chesler, National Institutes of Health (NIH)

**DP**  
**Professional**

Forniture di detergenti  
attrezzature e sistemi  
professionali di igiene

Magazzino di 2.000 mq con oltre 2.500  
referenze pronta consegna.

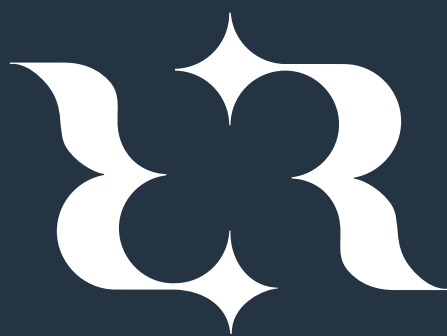
Punto vendita con 500 mq di esposizione.  
Consegna in 24 ore con nostri mezzi

*Deter Party*

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



**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.

**Info: Tel. 349.5033127 - [info@ropiga.it](mailto:info@ropiga.it)**

# L'attività fisica nel diabetico anziano: indicazioni e limiti

A cura del Dr. **Giuseppe Pipicelli**  
Vice Presidente Associazione Nazionale Italiana Atleti Diabetici



I moderni indirizzi in campo diabetologico danno più spazio ai momenti educativi rispetto a quelli terapeutici classici per cui l'attività fisica ha assunto un valore preponderante nella terapia del diabete stesso.

Il concetto di attività fisica e attività sportiva nel diabetico con gli anni ha avuto un grande sviluppo ed in Italia abbiamo molti esempi.

In tal modo il diabetico riafferma se stesso e dimostra, a se e agli altri, di non essere inferiore e che può raggiungere gli obiettivi che si è prefisso, nonostante il diabete.

L'attività fisica è consigliata comunque nel diabetico di tipo due mentre è argomento più complesso nel diabetico insulinodipendente.

Ma quando chi vuole fare sport o in generale attività fisica ed è anziano? In quest'ultimo caso le cose stanno in maniera diversa ed è proprio tale diversità che deve indurre a studiare il problema rapportandolo all'età del paziente.

I diabetici anziani raggiungono il 60 % di tutti i diabetici per cui le dimensioni del problema sono tutt'altro che trascurabili.



Innanzitutto nell'anziano in genere e nel diabetico anziano in particolare è meglio parlare di attività fisica più che di attività sportiva, per ovvi motivi legati alle condizioni generali derivanti dall'età.

Nella nostra esperienza decennale abbiamo dedicato molto tempo ed energie a studiare il diabetico anziano.

Affrontando il problema dell'attività fisica nel diabetico anziano bisogna, innanzitutto, considerare che, mai come in questa fascia di età, l'intervento deve essere estremamente personalizzato tenendo conto di alcuni parametri ben definiti e imprescindibili come l'età e le condizioni cliniche generali. Le differenze anche di pochi anni, specie se si supera la soglia dei 70 anni, fanno diminuire esponenzialmente le capacità fisiche dell'anziano.

Ad ogni modo non ci sentiamo di consigliare attività fisica di un certo impegno a persone di età superiore a 75 anni. Invece le passeggiate sono consigliate a tutti e noi abbiamo trovato il modo di far compiere a tutti i diabetici anziani questo tipo di attività.

Altro aspetto da tenere in debita considerazione sono le condizioni cliniche dell'anziano diabetico. Patologie come artrosi e osteoporosi limitano l'attività fisica. A ciò si aggiungono malattie come l'ipertensione arteriosa e la tendenza al sovrappeso. Una adeguata attività fisica migliora queste patologie. Nel caso del paziente diabetico bisogna stare molto attenti alle ipoglicemie che nell'anziano possono essere più pericolose. Ciò deve spingere ad una estrema

attenzione agli eventi ipoglicemici specie in corso di esercizio fisico. L'esercizio fisico può anche essere effettuato nel corso della propria vita di tutti i giorni senza stravolgere abitudini ed usi ma utilizzandoli con il doppio scopo di svolgere le proprie mansioni e di fare "sport". Il consigliare l'uso delle scale al posto dell'ascensore e di una salutare passeggiata dopo pranzo per ridurre l'iperglicemia postprandiale si rivela molto utile e non banale come potrebbe sembrare.

Il segreto per motivare il paziente è quello di partire dalle sue abitudini e dai suoi gusti per stimolarlo ad un programma di educazione fisica invece di elaborare teorie che mal si applicano al paziente stesso.

## Quali consigli dare in tema di attività fisica?

L'esercizio fisico può anche essere effettuato nel corso della vita di tutti i giorni.

### Alcuni esempi:

utilizzare le scale al posto dell'ascensore.  
praticare una salutare passeggiata dopo pranzo.  
praticare l'attività fisica per 30-45 minuti da 3 a 5 volte a settimana.

In conclusione i principi dell'attività fisica per il diabetico anziano devono essere estrapolati dal paziente stesso inteso come soggetto del programma e non come oggetto, consentendo un rapporto interattivo con l'educatore che dal ritorno del proprio messaggio potrà indirizzare i propri sforzi nella direzione voluta dal diabetico e modificare il programma stesso alla luce degli input che riceverà.



## Attività fisica nel DM1

Escludere complicanze micro e macro-vascolari (cardiopatie, neuropatie, retinopatie, piede diabetico) che controindicano la pratica di alcuni esercizi come: calcio, basket, pallavolo, danza, corse di fondo, marcia.

**Attività consigliate:** aerobiche.

**Attività sconsigliate:** sport di potenza, di combattimento, sollevamento pesi, immersioni subacquee (perché richiedono dei tempi obbligati per l'emersione che non sono compatibili con la gestione della crisi ipoglicemica), sport aerobici di lunga durata a livello agonistico, vela in solitario, nei pazienti affetti da retinopatia diabetica le attività che comportano frequenti scuotimenti del capo come la corsa in discesa e la mountain bike. Rientrano in questa categoria anche gli sport che richiedono una particolare vigilanza e/o prontezza di riflessi.

**Frequenza:**

3-4 volte alla settimana.

**Raccomandazioni:** cardiofrequenzimetro, scarpe idonee, monitoraggio glicemico prima, durante e dopo l'esercizio fisico.

## Attività fisica nel DM2

**Attività fisica consigliata:** aerobica (camminata, nuoto, ciclismo, corsa, danza, ginnastica, pallavolo, basket..).

- Durata e Intensità: almeno 150 minuti/settimana di attività fisica ad intensità moderata/intensa (50-70% Fc max) e/o almeno 75 minuti/settimana di AF vigorosa (> 70% FC max).
- Frequenza: almeno 3 giorni/settimana, preferibilmente tutti i giorni.

**Attività sconsigliate:** sport di combattimento, immersioni (perché richiedono dei tempi obbligati per l'emersione che non sono compatibili con la gestione della crisi ipoglicemica).

### L'attività fisica nel soggetto diabetico

L'esercizio fisico regolare è parte integrante nel trattamento del diabete:

- riduce la glicemia
- migliora la sensibilità insulinica
- riduce i livelli di: trigliceridi, LDL
- aumenta i livelli di HDL
- riduce il tessuto adiposo viscerale
- perdita di peso
- abbassa la pressione arteriosa
- riduce il rischio d'infarto
- riduce ansia/depressione aumentando benessere generale
- migliora le funzioni cognitive
- riduce il rischio di cadute e di infortuni negli anziani

 **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](http://www.udimed.eu)  
[info.udimed@gmail.com](mailto:info.udimed@gmail.com)

# Le tendenze del Fitness per il 2019

secondo l'American College of Sports Medicine (ACSM)  
In attesa di quelle future l'importante è sempre non improvvisare

di **Cristiano G. Nisticò** - Dottore in Scienze Motorie  
Master in Medicina e Fisiologia dello Sport  
Master in Sport come strumento di prevenzione e terapia

L'American College of Sports Medicine (ACSM) ha rilasciato già da qualche mese ormai l'annuale sondaggio con il quale intende prevedere il possibile andamento delle tendenze del fitness per quest'anno. Per questa tredicesima edizione sono stati interpellati oltre 2.000 professionisti della salute e del fitness che hanno classificato 39 possibili tendenze su una scala di 1 (meno probabile che sia una tendenza) a 10 (molto probabilmente una tendenza).

Di seguito i primi 10 risultati del sondaggio.

1

**Tecnologia indossabile (Wearable Technology).** Rientrano in questa categoria

la maggior parte di quella che viene definita "tecnologia indossabile"; ad esempio cardiofrequenzimetri, smartwatch, sensori GPS ecc. Tra l'altro sono accessori che ormai fanno parte della nostra vita quotidiana, essendo spesso già installati all'interno del proprio smartphone. Era la tendenza n.1 nel 2016 e 2017, prima di scendere al gradino più basso del podio nel 2018.

2

**2. Allenamento di Gruppo (Group Training).** Allenamenti progettati per più di 5 persone (altrimenti si parla di Group Personal Training) dove gli istruttori insegnano, guidano e motivano individui (con diversi livelli

di fitness) attraverso programmi di esercizio di gruppo appositamente designati.

3

**Allenamento Intervallato ad Alta Intensità (High-Intensity Interval Training, HIIT).**

Programma di esercizio di breve durata caratterizzato dall'alternanza di esercizi ad alta intensità (oltre il 90%) e brevi periodi di recupero.

4

**Programmi di Fitness per Anziani (Fitness Programs for Older Adults).**

Dal nono posto nel sondaggio dell'anno passato al quarto in quello di quest'anno. Ciò suggerisce un'attenzione sempre



## 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



maggiore del settore Fitness verso questa fetta di popolazione che, dal canto suo, è più propensa ad investire tempo e denaro a favore del proprio benessere psicofisico.

5

**5. Allenamento a corpo libero (Bodyweight Training).**

Una combinazione di esercizi di resistenza utilizzando il proprio peso corporeo con esercizi neuromotori eseguiti su diversi piani di movimento.

6

**6. Professionisti del Fitness Certificati (Employing Certified Fitness Professionals).**

Adesso più che mai viene riconosciuta l'importanza di assumere professionisti del Fitness certificati attraverso programmi di formazione riconosciuti.

7

**7. Yoga.** Questa antica disciplina di origine orientale non ha bisogno di particolari

presentazioni, anche se ha assunto varie forme in poco tempo (ad esempio Power Yoga, Yogilates, Yoga in ambienti caldi, ecc).

8

**8. Personal Training.**

Una tendenza in continua crescita anche grazie alla sua migliorata accessibilità; infatti è possibile usufruire del servizio di personal training oltre che nei centri fitness anche online, a casa e sui posti di lavoro che dispongono di strutture per il fitness.

9

**9. Allenamento Funzionale (Functional Fitness Training).**

Una tipologia di allenamento della forza, dell'equilibrio, della coordinazione e della resistenza utili a migliorare le attività della vita quotidiana. L'allenamento funzionale è anche usato nei programmi clinici per replicare le attività svolte in casa.

10

**10. Exercise is Medicine (EIM).**

E' un'iniziativa globale incentrata sull'incoraggiamento di medici di base e di altri professionisti di aree sanitarie a promuovere la

salute attraverso l'esercizio fisico, includendo la valutazione dell'attività fisica come parte di ogni visita del paziente.

Siamo ormai in piena estate e molti decideranno di iniziare un nuovo programma di esercizio fisico da settembre. È bene sempre sottolineare che il primo passo da intraprendere prima di iniziare qualsiasi programma di esercizio fisico è quello di parlare col proprio

medico, il quale saprà di certo indirizzare verso l'attività più indicata in base alle peculiarità e necessità di ognuno. Il secondo è ovviamente quello di affidarsi a professionisti del settore. In attesa delle tendenze fitness future quindi, quali che esse siano, gli obiettivi finali restano sempre gli stessi: mantenersi in forma, mangiare in modo corretto ed adottare uno stile di vita sano, attivo e positivo. Sempre.

Per chi volesse approfondire, ACSM Fitness Trends. Retrieved from <https://www.acsm.org/read-research/acsm-fitness-trends>  
Buona lettura.

Made in Italy

**FORZA**  
STRONG MUSCLES

Il nostro impegno,  
la tua forza.

**VISA**  
SPORT

800 92 64 91  
VI.SA. Srl - Zona Industriale 88040 Marcellinara (CZ) Italy  
Tel./Fax +39 0961 992987 - info@visasport.it  
[www.visasport.it](http://www.visasport.it) [www.visashop.it](http://www.visashop.it)

# ***D-WALL***

***Lo Specchio digitale  
di TecnoBody***

***Functional Training***



***Balance***



***Power***



# 5 buoni motivi per non abbandonare la palestra d'estate

A cura di **Damiano Barbieri**  
Dottore in Scienze Motorie e Sportive  
Istruttore Exclusive Fitness Center.

Durante i mesi estivi la maggior parte delle palestre si svuotano arrivando al fatidico "ricomincio a settembre". Ma siamo sicuri che abbandonare completamente l'allenamento muscolare sia la scelta giusta?

Di certo i 40° gradi all'ombra del clima estivo sono nemici dell'allenamento. D'altra parte però già a fine luglio la forma fisica inizia a diminuire, ad agosto è quasi del tutto sparita e a settembre riprendere con gli allenamenti è quasi come ricominciare da capo. Per fortuna però non solo è possibile trovare un efficace compromesso tra relax estivo e continuità degli allenamenti, Abbandonare del tutto la palestra non deve essere per forza la prima opzione, potete ridurre le ore da dedicare allo sport oppure optare per orari diversi. Per quanto possa sembra strano, l'estate è davvero un ottimo periodo per ottenere progressi. programmando l'allenamento in modo da tenere conto sia delle sedute in sala attrezzi sia delle attività ricreative tipiche della stagione estiva, è possibile effettuare un allenamento settimanale di grande qualità.

## 5 motivi per non abbandonare la palestra d'estate:

1. L'allenamento in palestra permette la buona riuscita nel bilanciare gli inevitabili sgarri alimentari che la bella stagione comporta!
2. Dopo mesi di allenamento e sacrifici per ottenere un corpo tonico e armonioso, perché mollare proprio quando è il momento di indossare shorts e costume da bagno?
3. La pratica regolare dell'esercizio fisico svolto in ambienti caldi

induce adattamenti fisiologici abbastanza velocemente, questo permette al soggetto una migliore performance.

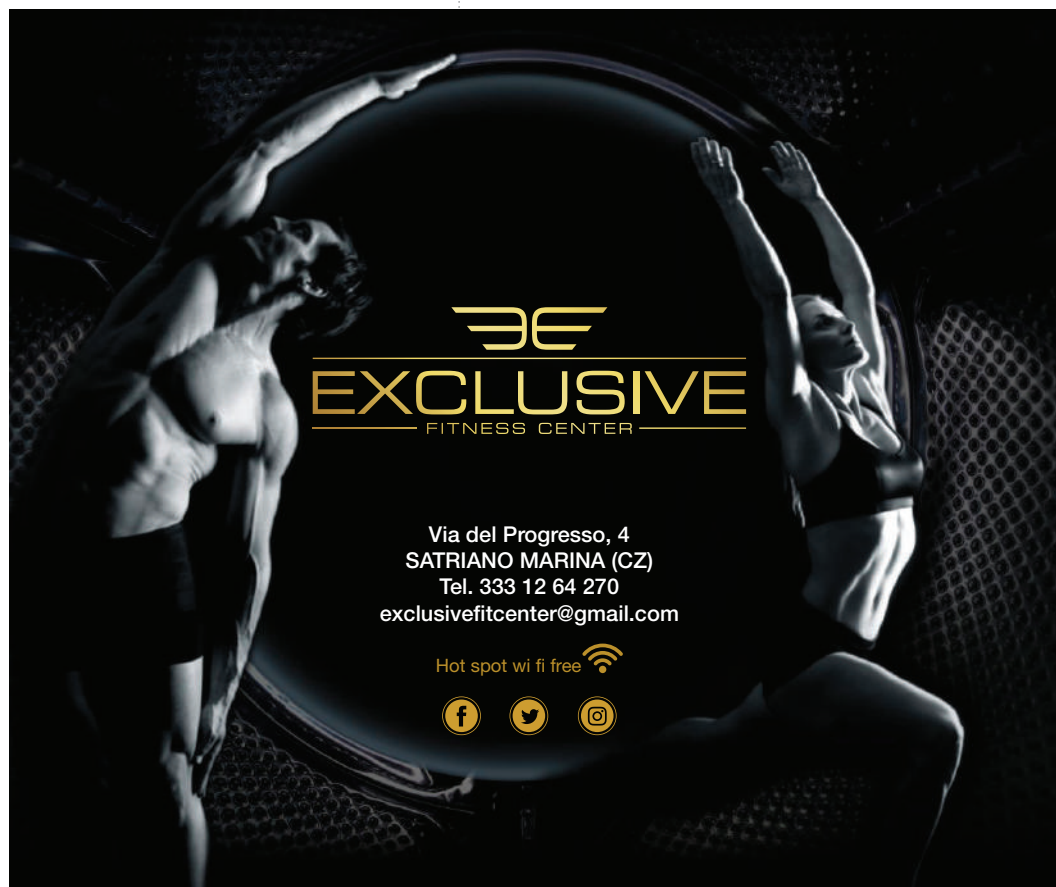
4. Il livello di testosterone aumenta quando cresce nell'organismo la presenza di vitamina D, sostanza che aumenta nell'organismo proprio in seguito all'esposizione ai raggi solari. Questo aumento favorisce il raggiungimento della miglior forma fisica e fa sì che la persona possa ottenere più facilmente sia un dimagrimento o un aumento della massa magra.
5. La mancanza di attività fisica peggiora la qualità del sonno, l'umore e aumenta lo stress.

## 5 consigli per chi vuole fare palestra d'estate:

1. Il primo consiglio è quello di cambiare orario preferendo le ore più fresche della mattina o della sera.

2. Stare attenti ai sintomi di ipertermia, assumere un'adeguata quantità di liquidi ed indossare degli indumenti adatti. È importantissimo rimanere idratati bevendo sia prima che durante l'allenamento: bastano piccoli sorsi tra una serie e l'altra.
3. Dedicare almeno un giorno alle attività ricreative all'aperto e almeno un secondo/terzo giorno di allenamento deve essere dedicato al lavoro in sala pesi per mantenere i progressi fatti durante l'inverno. Un'ora di allenamento in total body è sufficiente.
4. L'acclimatazione al caldo ritarda l'affaticamento. Ci si può adattare al caldo allenandosi ogni giorno per un'ora o poco più, le modificazioni cardiovascolari avvengono, generalmente, nei primi 3-5 giorni le modificazioni nei meccanismi della sudorazione richiedono fino a 10 giorni (processo detto "acclimatazione").
- 5 Evitare di fare pasti eccessivamente abbondanti o allenarsi a stomaco vuoto; l'ideale è uno snack sano e leggero che garantisca ai muscoli la giusta energia per dare il massimo durante il lavoro.

**Per concludere: la ricerca del benessere psico-fisico è uno stile di vita che non può ammettere interruzioni.**



**EF**  
**EXCLUSIVE**  
FITNESS CENTER

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

Hot spot wi fi free





# EXCLUSIVE

FITNESS CENTER



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



+ piùsport

EUPHARM 

## Integratori alimentari: cosa sono

Gli **integratori alimentari** sono prodotti che costituiscono una fonte concentrata di nutrienti, possono derivare da **alimenti** animali o vegetali e possono essere sostanze **"singole"** o **"multiple"** (integratori costituiti da più **sostanze**). Si possono trovare sotto forma di compresse, bustine, capsule molli, ecc; Questo per fornire un **apporto** predefinito di nutrienti e/o di sostanze ad effetto **protettivo** e **fisiologico**.

### PERCHÉ ASSUMERLI?

Da numerosi **studi** effettuati è emerso che le antiche popolazioni che abitavano il globo terrestre fin dall'**epoca preistorica**, impiegavano le piante per **sopravvivere** e nel corso del tempo ne scoprirono i valori **medici e terapeutici**. Le popolazioni cominciarono a documentare il loro utilizzo di piante medicinali e da qui nacquero i primi formulari officinali.

**Oggi** grazie alle numerose **ricerche** ed alle **tecnologie** avanzate è stato possibile identificare le sostanze benefiche presenti e combinarle insieme per fornire dei **prodotti** completi per la **prevenzione** e la **cura** di alcune **patologie**.

### QUANDO ASSUMERLI?

In generale gli integratori sono utili quando l'**organismo umano è sottoposto a stress**: una vita molto movimentata, un periodo di **malattia** o un'**attività fisica** impegnativa possono creare situazioni in cui il corpo **necessita** di una quantità maggiore di nutrienti. In questi casi l'alimentazione da sola **non è più sufficiente** e può essere utile ricorrere a **prodotti** che contengono una fonte concentrata di nutrienti necessari per stare bene.

Qualora ci fosse la necessità di aggiungere alla dieta degli integratori, conoscere come e quando prenderli nell'arco della giornata è importante.

**Sull'etichetta degli integratori alimentari sono riportate le quantità delle sostanze contenute e la frequenza di somministrazione**, che può variare a seconda del prodotto.

### EUPHARM LCD: LA NOSTRA MISSION

L'**Eupharm LCD** nasce da un'idea comune di **professionisti**, che credono fortemente nell'efficacia dell'utilizzo delle molecole presenti in natura per prevenire e mantenere il benessere dell'individuo.

La **nostra Mission** è quella di sostenervi nel lungo

percorso di informazione e formazione scientifica, per donarvi una maggiore consapevolezza ed aiutarvi nel raggiungimento del vostro benessere, offrendoti **i migliori** prodotti presenti sul mercato.

Se vi è piaciuto il nostro articolo e volete approfondimenti

Chiamate il numero verde

 **800-080.080**

Visita il nostro sito [www.eupharmlcd.it](http://www.eupharmlcd.it)

o seguiteci sui nostri canali social

 Facebook Eupharm LCD

 Instagram Eupharm LCD

 LinkedIn Eupharm LCD

# EUSPORT

SUPERA I TUOI LIMITI  
FEEL THE DIFFERENCE



EUPHARM 

[www.eupharmlcd.it](http://www.eupharmlcd.it)

eupharmlcd



# Sport, divertimento e benessere con il Torneo Nazionale di basket a Soverato

di Pietro Mosella

Un weekend all'insegna dello sport, del sano divertimento, del benessere e dell'aggregazione sociale. Tutto questo e molto altro è stato il torneo nazionale di pallacanestro, giunto alla dodicesima edizione, che si è svolto dal 28 al 30 giugno 2019 a Soverato, per quello che ormai sta diventando un appuntamento fisso che fa da preludio all'estate soveratese.

Giovanissimi cestisti si sono esibiti per due giorni sfidandosi all'insegna del fair play e della sana competizione nelle categorie "Esordienti" (11-12 anni) e "Aquilotti"

(8-9 anni). Hanno partecipato al torneo le compagini: Asd Basket Pellaro, Campo Calabro Red Hawks, Pollino Basket Castrovillari, Smaf Catanzaro per la categoria "Esordienti".

Nella categoria "Aquilotti", invece, si sono sfidate le formazioni: Jonio Project Soverato, Asd Basket Mater Domini, Pink Blu Basket Catanzaro, Joy Catanzaro.

Organizzato dall'associazione "Andiamo", presieduta dal prof. Francesco Gualtieri, il torneo è stato patrocinato dal Comune di Soverato, in collaborazione con la



Francesco Gualtieri

Regione Calabria, il CONI Catanzaro, l'Asi Calabria, la Fip Calabria, il Comitato Italiano Paralimpico (CIP) Calabria e la Pro Loco Soverato. Questo torneo rappresenta oramai un appuntamento fisso della stagione estiva sportiva soveratese e, in passato, ha visto anche la partecipazione di squadre blasonate come la Juve Caserta, la Viola RC, il Basket Ragusa, Pistoia, Roma, nonché compagini provenienti da diverse regioni italiane.

Ovviamente, oltre all'aspetto ludico sportivo, la manifestazione ha vissuto numerosi momenti gioiosi, a partire dalla presentazione delle squadre che, la mattina del 29 giugno, sono state ospitate nella sala consiliare di Palazzo di Città, alla presenza del sindaco di Soverato, Ernesto Alecci, e qui, sono state consegnate le maglie dell'evento con la raffigurazione del cavalluccio marino, simbolo di Soverato, e della Bandiera Blu 2019, della quale si fregia la cittadina jonica.

Nell'occasione, il CIP Calabria, ha consegnato delle targhe all'associazione "Afadi", al sindaco Alecci, nonché all'Istituto Alberghiero di Soverato e all'I.T.T. "Malafarina". Detti istituti scolastici, infatti, hanno preso parte a settembre 2018 alla Giornata nazionale paralimpica, svoltasi a Reggio Calabria, in concomitanza con Roma e Milano. Durante la presentazione, è stato consegnato un riconoscimento, rappresentato da un cavalluccio marino, simbolo del torneo, ad una vecchia gloria del basket soveratese, "Lillo" Mosca, per l'amore e la passione che ha sempre dimostrato per questo sport.

I ragazzi dell'Afadi, inoltre, hanno partecipato, nella giornata di sabato 29 giugno, anche ad un'esibizione



## EXCLUSIVE

FITNESS CENTER

**Discipline praticate:**

Sala body building e fitness, ginnastica artistica, Yoga functional training, TRX, Zumba, Cross Training, Pilates, Lamba Aerobica, Gag rebound, Calistenic, Self defence, Kombat conditioning, MMA, Prepugilistica e tanto altro.



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

Hot spot wi fi free







di minibasket con le varie squadre partecipanti. Al termine dell'ultima sfida della tre giorni dedicata ai piccoli cestisti, con i match disputati sul campo antistante il lungomare "Europa", conosciuto dagli appassionati anche come "Campo Ippica", si è svolta la tradizionale premiazione. Il torneo se lo è aggiudicato la Smaf Catanzaro per il secondo anno consecutivo. Hanno premiato le squadre partecipanti i consiglieri comunali con delega al turismo e spettacolo, Emanuele Amoruso, ed allo sport, Christian Castanò, nonché il vice presidente del Consiglio nazionale Asi, Giuseppe Agliano. L'associazione soveratese "Andiamo", già nella scorsa stagione, ha avuto il piacere di conferire la presidenza onoraria all'ex presidente FIP, prof. Fausto

Maifredi, il quale ha accettato con entusiasmo la carica conferitagli, essendo anche stato presente a Soverato, in passato, durante i corsi per Istruttori nazionali di minibasket, nonché ai vari clinic federali di aggiornamento. La manifestazione riveste una certa importanza non solo dal punto di vista ludico sportivo, bensì anche dal punto di vista ambientale, turistico e di aggregazione sociale, in quanto, i ragazzi, per tre giorni, oltre a disputare le gare del torneo, hanno potuto condividere momenti di divertimento e svago, godendo del bellissimo mare della cittadina ionica e di tutto ciò che caratterizza l'estate soveratese. L'associazione "Andiamo", oltre a promuovere questo ormai tradizionale evento cestistico, durante l'anno organizza anche

corsi di formazione di minibasket per i bambini dell'età compresa tra i 6 e i 12 anni, tenuti da istruttori federali qualificati, come il prof. Francesco Gualtieri e l'istruttore minibasket, Gianvito Fontanella Molea. L'attività dell'associazione si sviluppa anche con progetti nelle scuole, riguardanti l'alimentazione ed il benessere psicofisico dei bambini che, necessariamente, devono accompagnare l'attività sportiva degli stessi verso un sano e corretto approccio al mondo dello sport e dell'aggregazione, condita dalla disciplina ed il rispetto reciproco verso compagni ed avversari. Sport e sano divertimento, coniugati ad una corretta alimentazione ed al benessere psicofisico, tutti elementi fondamentali per la crescita dei bambini ed obiettivi da raggiungere per educatori, istruttori ed allenatori.



# Con le pinne, fucile ed occhiali, quando il mare è una tavola blu...

Tutti i benefici di una vacanza al mare



L'estate è arrivata e per far fronte al caldo soffocante molti di noi scelgono il mare come meta privilegiata. Gli antichi Greci utilizzavano il mare per donare splendore al fisico, infatti, è proprio al mare che possiamo trovare il centro benessere più naturale ed efficace.

**Ma quali sono i vantaggi di chi trascorre una vacanza al mare?**  
**La vitamina D**

Trascorrere del tempo al mare ci permette di sintetizzare la vitamina D, una sostanza molto importante per il nostro organismo, essenziale per la salute delle ossa, per avere una pelle sana e per migliorare le funzioni mentali. I filtri solari rendono però impossibile la sintesi della Vitamina D, dunque nelle ore meno calde della giornata è bene prendere il sole senza protezione per circa 15-20 minuti.

**L'umore e lo stress**

Il mare e il sole sono potenti antidepressivi naturali che permettono di migliorare il tono dell'umore ed il rilascio di sostanze chimiche legate alla felicità, come la dopamina, la serotonina e l'ossitocina. La luce solare ha un effetto positivo dunque sullo stress ma anche sul sonno e sull'appetito. Ma per godere al meglio dei benefici dell'ambiente marino bisognerebbe evitare di portarsi dietro tablet e telefonini.

**La pelle**

Una passeggiata quotidiana sulla sabbia morbida vicino alla riva agisce come un vero e proprio esfoliante naturale che lascia la pelle morbida, sana e ringiovanita, mentre l'acqua salata con il suo contenuto di minerali dal potere anti-age, contribuisce a migliorare l'elasticità della pelle.

**La dieta e la ritenzione idrica**

la vacanza al mare è il momento giusto per mangiare pesce ricco di iodio, grassi benefici e proteine. Lo iodio che inaliamo è utilissimo per il metabolismo ed è in grado di aiutare il corpo a smaltire i depositi di grasso. Questo prezioso oligoelemento stimola la sintesi dei nutrienti e regola la produzione di energia. Camminare sulla sabbia e dentro l'acqua aiuta inoltre a combattere la ritenzione idrica e a migliorare la circolazione linfatica.

**Il sistema immunitario**

Come già detto la luce solare ci permette di sintetizzare la vitamina D, sostanza che aiuta a prevenire le malattie autoimmuni. L'acqua marina contiene invece diversi minerali e altri elementi che aiutano a rafforzare il sistema immunitario e a liberare il corpo dalle tossine, mentre la presenza di iodio nell'aria di mare dà sostegno alle difese naturali del nostro corpo.

**Benessere per le vie respiratorie**

Respirare in prossimità del mare può essere considerato una sorta di aerosol naturale, dagli effetti rigeneranti ed energizzanti. Grazie alla grande quantità di sali minerali che contiene, aiuta i bronchi e i polmoni a migliorare la respirazione. Un'ottima abitudine è quella di passeggiare in riva al mare concedendosi dei respiri lunghi e profondi, che permettano al nostro organismo di beneficiare al massimo di queste proprietà.

**I vantaggi di chi trascorre una vacanza al mare**

- aiuta a sintetizzare la vitamina d
- migliora l'umore
- diminuisce i livelli di stress
- calma l'ansia
- aiuta a ringiovanire la pelle
- promuove l'attività fisica
- aiuta a dimagrire e a combattere la ritenzione idrica
- stimola il sistema immunitario
- dona benessere alle vie respiratorie
- aiuta a dormire meglio



Collana da 39,00€

**Vieni a scoprire  
La linea ALBERO  
DELLA VITA**



Bracciale 79,00€



Anello 59,00€

# Camminare fa bene al cuore



Innumerevoli studi hanno dimostrato che muoversi aiuta a conservare in forma il nostro muscolo più importante: il CUORE.

L'American Heart Association, nell'ambito di una delle sue campagne di prevenzione delle malattie cardiovascolari, ha messo in evidenza come i benefici della camminata ad intensità moderata riduce il rischio di insorgenza di ipertensione arteriosa, ipercolesterolemia, diabete e malattie coronariche meglio della corsa ad alta intensità.

Anche il solo fatto di passare dalla condizione di sedentario a quella di camminatore dà un buon beneficio. Secondo gli scienziati occorre camminare almeno 30 minuti al giorno per 5-7 giorni la settimana con andatura moderata-sostenuta.

A parità di dispendio calorico, non solo i benefici del camminare eguagliano la corsa, ma li superano.

Per ottenere lo stesso dispendio calorico il camminatore deve impiegare circa il doppio del tempo rispetto al runner.

**Correre riduce il rischio di ipertensione del 4.2 percento, camminare del 7.2 percento.**

**Correre riduce il rischio di colesterolo alto del 4.3 percento, camminare del 7 percento.**

**Correre riduce il rischio di diabete del 12.1 percento, camminare del 12.3 percento.**

**Correre riduce il rischio di malattie delle coronarie del 4.5 percento, camminare del 9.3 percento.**

**Se sei sovrappeso o addirittura obeso, correre potrebbe essere controindicato.**

+ più benessere

la serenità di una camminata nella natura è un moltiplicatore dei benefici per la tua salute. Che siano le endorfine, che sia la riduzione dei livelli di cortisolo, simpaticamente noto come l'ormone dello stress, camminare metterà in moto un circolo virtuoso di benessere.



✓ Attiva il metabolismo!

✓ Riduce l'appetito!

✓ Regolarizza l'intestino

✓ Fa bene al cuore!

✓ Rafforza le ossa!

✓ Migliora la memoria!

✓ Migliora l'umore!

✓ Migliora la glicemia!

✓ Riduce il colesterolo!



# 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



**REALCASA**<sup>®</sup>  
L'IMMOBILIARE



**Trattati Bene!**

[www.realcasasoverato.it](http://www.realcasasoverato.it)

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

GRUPPI CAMMINO IN CALABRIA

# Passo veloce, e il cuore e l'anima stanno meglio

di Fausto Certomà - Presidente Fitwalking Calabria

Camminare è la più semplice delle attività fisiche ma regala benefici straordinari contro ipertensione, sovrappeso, diabete, stress, malattie oncologiche e neurologiche. Quest'attività solo apparentemente banale permette a chiunque, a costo zero e senza bisogno di essere degli atleti, di ottenere significativi benefici in termini di salute con controindicazioni praticamente inesistenti. Studi scientifici hanno dimostrato come camminare, e soprattutto camminare bene con tecnica e costanza, aiuta a ridurre il livello di colesterolo "cattivo" (LDL) e alzare quello "buono" (HDL), aiuta ad abbassare la pressione arteriosa, a controllare il rischio di diabete di tipo 2, a migliorare la salute delle ossa, a tenere il peso nei limiti desiderabili. Aspetto non meno importante, aiuta a migliorare l'umore, bilanciando gli ormoni dello stress prodotti nell'arco della giornata.

Il cammino quindi come Farmaco della società moderna. L'Italia purtroppo non ha una buona cultura in tal senso e i dati sull'inattività fisica e sull'aumento di peso della popolazione lo dimostrano ma necessita invertire la rotta. Precursore dei tempi, il professore Certomà, ormai da anni ha portato a realizzare, prima a Roccella e poi in Calabria, una start up sociale oggi modello in tante altre realtà italiane integrandosi, in molti casi, direttamente con il Sistema Sanitario Nazionale, con progetti di ricerca e con la formazione scolastica. L'asd Calabria FitWalking, ha promosso e diffuso in tutta la Calabria la tecnica del FitWalking. Numerosissima è la partecipazione ai Gruppi di cammino ormai presenti in numerosi comuni della Calabria facendo camminare migliaia di persone.

In questi anni sono state centinaia di manifestazioni ludico/sportive dedicate al cammino che hanno visto una massiccia partecipazione contribuendo anche a valorizzare e scoprire i luoghi e le meraviglie del nostro territorio. Tra le più rilevanti ricordiamo il **Roccella FitWalking** che rappresenta la seconda manifestazione nazionale dedicata al cammino per numero di partecipanti, il **Lungo Cammino** con cui ha condotto, attraverso uscite a kilometraggio variabile, i fitwalkers a sfidare le proprie credenze ed a percorrere quasi 30 km in un'uscita, il **Circuito dei Borghi d'Amare** camminate dedicate alla scoperta della cultura e della bellezza dei Borghi storici di cui è ricco il territorio Calabrese e che ancora testimoniano le diverse dominazioni e i passaggi di culture differenti, il **FitCristhmas** camminata dedicata al Natale ed ai suoi valori.

Anche quest'anno parte dei fondi raccolti hanno sostenuto le spese di viaggio dei nostri "amici speciali" per il loro viaggio a Lourdes accompagnati dai volontari dell'UNITALSI. Inoltre con la collaborazione e il sostegno di diverse amministrazioni comunali della Costa dei Gelsomini sono stati raccolti fondi per fornire i parchi giochi di **altalene per disabili**, dotare di **defibrillatore** la sezione dell'AVIS territoriale.

Grazie alla collaborazione della Susan Komen Italia, l'edizione 2018 del Roccella Fitwalking, nei tre giorni del Villaggio della salute, sotto lo slogan **E' tempo di BenEssere**.

si è arricchita di un importante spazio dedicato alla prevenzione attiva; erogando gratuitamente **mammografie; ecografie mammarie; visite ginecologiche; consulenze nutrizionali** e visite oculistiche per oltre 400 prestazioni.

**Fare del Bene facendosi del Bene** non è solo uno slogan ma un modo di vivere e di concepire l'impegno sociale che asd Calabria Fitwalking e **Roccella Fitwalking** rappresentano ormai da anni.

**L'Organizzazione mondiale della Sanità raccomanda 30-60 minuti di attività moderata-intensa almeno 5 volte a settimana.**

**La prevenzione comincia con l'adozione di corretti stili di vita e l'attività sportiva o meglio l'attività fisica abbatte il rischio per 13 tipi di tumore.**

**Chi fa esercizio fisico ha il 7% di probabilità in meno di ammalarsi, ma in un quarto delle neoplasie il rischio crolla di oltre il 20% fino al - 42% dell'adenocarcinoma all'esofago. Questi sono i dati di un recente studio del National Cancer Institute Usa che ha preso in esame dati di 1,4 milioni di persone tra Europa e Stati Uniti.**



**PAOPART**

• content creators •  
**Prodotti audiovisivi,  
grafici e fotografici**

[www.paopart.com](http://www.paopart.com)

## La ricetta dell'estate

Polpo scottato, peperone verde, burrata e pomodorini



A cura  
dello  
chef **Domenico Rullo**

Finalmente è arrivata la bella stagione! Dopo una lunga attesa l'estate è arrivata, le giornate sono più lunghe e calde e Soverato e il suo comprensorio si riempiono di bagnanti che affollano le nostre meravigliose spiagge. Le abitudini delle persone in estate cambiano, e cambia anche il modo di mangiare. Il caldo non aiuta, si tende a mangiare di meno e cose che diano senso di freschezza.

In questo periodo l'alimentazione e l'idratazione è molto importante, si suda parecchio e si perdono molti liquidi e sali minerali.

Il cuoco deve tenere in considerazione questi fattori per poter dare ai propri commensali gli alimenti giusti e bilanciati in modo da sopperire questi scompensi.

Per un cuoco come me lavorare in estate è bellissimo, si hanno a disposizione una quantità smisurata di prodotti freschi e colorati da impiegare nelle preparazioni.

Il pesce di stagione, le triglie, i merluzzi, il pesce spada, il tonno rosso e tantissime altre specie di pesce. Le verdure fresche, zucchine, melanzane, pomodori, fagiolini, fiori di zucchine e tanto altro. In estate prediligo cotture semplici e leggere in modo da non appesantire molto i miei ospiti, offrendo loro i prodotti del mare



coniugati alle colture della terra. La ricetta che vi presento intreccia il mare, la terra e un meraviglioso latticino.

### POLPO SCOTTATO CON PEPERONE VERDE, POMODORINI E BURRATINA

Ingredienti per 4 persone:

1 polpo fresco da 800/900 g.

1 peperone verde 70g.

4 pomodorini rossi

1 burrata 200g.

300g. di olio

sale Q.B

pepe nero Q.B

basilico e mentuccia

#### Procedimento:

pulire e lavare per bene il polpo e poi cuocerlo a vapore o in acqua bollente per

circa 50 minuti e farlo raffreddare per bene.

cuocere il peperone sulla brace o su una griglia, farlo raffreddare e privarlo della pelle.

far riscaldare l'olio a 80 gradi e cuocerci dentro i pomodorini per qualche minuto.

dividere i tentacoli del polipo e condirli con olio sale e pepe nero e poi passarlo sulla piastra per pochi minuti tagliare il peperone a striscioline condirlo con sale olio e mentuccia

impiattare il peperone adagiarvi sopra il polpo il pomodorino e uno spicchio di burrata, aggiungere un filo d'olio e il basilico.

Il risultato sarà un piatto estivo gustoso e bello da vedere

Il polpo è un mollusco presente in tutti i mari del mondo, che predilige le nostre acque calde e temperate. Vive sui fondali o nascosto in anfratti negli scogli e si pesca tutto l'anno.

100 grammi di contengono:

10,6 g di proteine, 1 g di grassi

1,4 g di carboidrati, 57 Kcal

Il polpo contiene sali minerali e vitamine:

la bassa percentuale di grassi lo rende ideale in una dieta ipocalorica, fornisce invece meno proteine rispetto ad altri pesci.

Viale Kennedy, 28  
88068 SOVERATO

Tel. 0967 632454

# Moda e spettacolo protagonisti il 7 agosto sul lungomare di Soverato



L'incantevole specchio d'acqua della baia di Soverato farà da cornice, il 7 agosto alle 21:30, al "Galà di moda – Notti d'estate" diretto dall'infaticabile Patron della manifestazione, Tony Iezzi. La manifestazione, ormai giunta all'ottava edizione, vuol rappresentare anche un segnale contro la violenza sulle donne, che sarà lo slogan della serata, con l'intento di sensibilizzare ulteriormente sul delicato tema e con l'auspicio di poter contribuire, anche attraverso la moda, a lanciare un messaggio positivo. "Notti d'estate" è un evento di moda e spettacolo organizzato con l'importante ausilio dell'Associazione Commercianti di Soverato ed il patrocinio del Comune di Soverato.

La manifestazione, viene riproposta sulla scorta del grande successo ottenuto nel 2017, laddove si è contata la partecipazione di oltre tremila spettatori. Testimonial e Madrina d'eccezione della serata, condotta da Lino Gerace, sarà la bellissima Benedetta Mazza, conduttrice televisiva, attrice e modella, che con la sua professionalità e avvenenza, aggiungerà sicuramente qualità all'evento. Con l'obiettivo di portare a Soverato uno spettacolo all'insegna della tendenza del momento, sfileranno non solo abiti ma anche gioielli interamente realizzati a mano dal laboratorio orafo di Lea Urzino e gli accessori proposti da Ottica Ivanue e Carpisa.



Tra i marchi presenti alla sfilata "Cycle Band" per i giovanissimi, la collezione autunno inverno 2019/20 di Omonimo, mentre il Gran finale dell'ottava edizione del Galà della Moda vedrà in passerella le creazioni da sera dell'Atelier Almoda di Soverato e "Le Spose Radiose" by Carmen. Protagonisti della serata, a fianco delle modelle in passerella, in un lavoro frenetico e preziosissimo, l'eccezionale team di acconciatori della Compagnia della bellezza di Emilio Battaglia. Tutta la cittadinanza è invitata a partecipare all'evento.



## “Inestetismi Solari”: ecco cosa succede alla pelle

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

Un'eccessiva e prolungata esposizione ai raggi solari, in assenza di un adeguato fattore di protezione (SPF) in base alle caratteristiche della nostra pelle, genera danni cutanei che non devono assolutamente essere sottovalutati. Infatti, la comune “scottatura” è la manifestazione clinica di un danno rilevante; è preferibile perciò definirla come ustione, se pur di lieve entità. In particolar modo, tutti almeno una volta nella vita, abbiamo dovuto fare i conti con l'eritema solare, un'ustione di primo o secondo grado i cui segni compaiono generalmente dalle 6 alle 12 ore post esposizione solare, portando da un arrossamento della pelle alla comparsa di bolle, vescicole e papule altamente pruriginose accompagnate in alcuni casi da cefalea, nausea e febbre. La pelle, in questa condizione, diventa molto sensibile e secca e nonostante tenda a guarire spontaneamente dall'eritema, a lungo andare e con esposizioni non protette e prolungate, il rischio di sviluppare macchie solari cutanee, cheratosi attinica, fotoinvecchiamento e tumori della pelle (melanoma), aumenta notevolmente. Il fotoaging è rappresentato da tutte quelle reazioni biochimiche ed istologiche della cute che comportano la perdita di tono ed elasticità, fino alla comparsa delle rughe e delle patologie connesse.

### **Cosa fare in caso di scottatura solare?**

È necessario idratare la pelle con lozioni o creme specifiche di alta qualità e prediligere sostanze come l'acqua di Amamelide (Hamamelis Virginiana) dalle note proprietà

astringenti e antiedematose; oppure il gel di Aloe Vera (il più puro possibile) per alleviare l'arrossamento e il bruciore, o ancora latti o creme con azione rinfrescante grazie all'Olio Essenziale di Menta o Mentolo dalle proprietà balsamiche, rinfrescanti e antisettiche. Sono anche consigliate pomate alla Calendula, Elicriso, Camomilla, Iperico, Cetriolo, Burro di Karité per le loro attività lenitive, antiflogistiche locali, dermopurificanti e cicatrizzanti. Non dimentichiamoci però di idratare la pelle anche dall'interno e quindi di bere molta acqua e prediligere un'alimentazione ricca di frutta e verdura, in quanto ricca di antiossidanti (Vitamina C ed E) ed assumere alimenti contenenti beta-caroteni, sia per favorire il recupero sia per la prevenzione. Un altro inestetismo dovuto alla prolungata esposizione solare è rappresentato dalle macchie cutanee. Questa forma di discromia dovuta ad un'alterata pigmentazione della cute può manifestarsi in varie zone del corpo, ma le zone più sensibili sono solitamente gli zigomi e il labbro superiore. I melanociti, le cellule responsabili della produzione della melanina della nostra pelle che la protegge dai raggi UV, subiscono un'alterazione che può essere genetica, ormonale o ambientale per cui iniziano a mal funzionare. I principali tipi di macchie solari sono il melasma o cloasma, tipiche del viso e in particolare zigomi, fronte e labbro superiore, ma anche décolleté, che insorgono tra i 30 e i 40 anni specie per le donne che fanno uso di terapie estrogeniche. Lentigo solari o senili sono invece iperpigmentazioni che colpiscono le zone più esposte di viso, décolleté e

mani dopo i 40 anni, presentandosi come macchioline brunastre. I trattamenti per la cura di queste macchie variano a seconda delle tipologie e della profondità, in genere vengono trattate con cosmetici depigmentanti e schiarenti oppure con peeling chimici, crioterapia o con l'utilizzo di laser. Per prevenire la comparsa di macchie solari è necessario proteggere sempre, e tutto l'anno la pelle, specie quelle più reattive e propense a sviluppare tali discromie, con filtri solari molto alti. L'utilizzo di un buon prodotto schermante per la pelle non deve risultare un ostacolo per l'abbronzatura ma un valido aiuto per prevenire l'insorgenza degli inestetismi cutanei e delle patologie connesse, garantendo la salute delle nostre cellule.



# Serremarathon 2019 Mountain bike mon amour...

A cura del Dott. Renato Daniele - Vibo Bikers SKATENATI

La vita moderna ci ha abituato ad una serie di comodità (l'automobile, l'ascensore, la metropolitana...) che ci hanno sottratto l'occasione di fare anche solo un po' di movimento fisico: qualche rampa di scale o un breve tratto di strada fatto a piedi apportano benefici non solo al nostro fisico, magari dopo una lunga giornata alla scrivania, ma anche alla psiche.

Praticare sport, infatti, allevia la tensione accumulata in tutto il giorno, porta benessere a tutto l'organismo e, dopo lo sforzo, induce una piacevole sensazione di rilassatezza, che ha benefici influssi sull'umore, sulla vita sociale e sul riposo notturno.

Da una ricerca, condotta da ESP GroupM Consulting emerge la consapevolezza della popolazione italiana sui benefici della pratica sportiva, e in particolare il ciclismo e la mountain bike rappresentano due sport estremamente seguiti, sia come tifosi che come praticanti.

In Italia infatti ci sono circa 2 milioni di ciclisti regolari. Si tratta di un movimento che sta passando dall'interpretazione agonistica della bici a quella turistica: la mountain bike come nuova forma di vacanza in quasi tutte le regioni d'Italia.

In particolare in Calabria, specie per la mountain bike, c'è l'imbarazzo della scelta di percorsi mozzafiato in tutti i rilievi della regione (Pollino, Sila, Serre, Aspromonte).

A Serra San Bruno (VV) già dal 2018 nel mese di luglio si svolge la gara di Mountain Bike denominata:

"SERREMARATHON", organizzata dai "Vibo Bikers SKATENATI", con l'intento di far conoscere i meravigliosi scenari dell'appennino delle SERRE Calabre.

Nelle Serre calabre è stato realizzato un percorso solo per mountain bike di circa 50 km interamente sterrato con partenza dalla famosa Certosa di Serra San Bruno.

Un percorso a dir poco straordinario, ubicato all'interno del Parco Naturale Regionale delle Serre, un'oasi paesaggistica di assoluto valore ambientale, un'area d'inestimabile valore naturalistico. La maggior parte del percorso, pedalabile per tutti, si trova all'ombra di boschi di faggi, castagni, pino nero, ontano e abeti bianchi.

Salite, discese e single track curatissimi. Il tutto da percorrere in totale sicurezza grazie alle numerose staccionate in legno poste a protezione e passerelle per superare i numerosi ruscelli e i fossi esistenti. L'obiettivo è quello di renderlo fruibile in modo permanente sia come anello di mountain-bike sia come percorso escursionistico per valorizzare i boschi e i paesaggi del territorio.

## Dettagli del percorso:

Partenza da Via Certosa di Serra San Bruno (cuore universale della spiritualità certosina), passando davanti al famoso convento della Certosa, attraversati gli splendidi sentieri del Bosco di Santa Maria si prende la "Salita della Castagnara" all'ombra di bellissimi e secolari

faggi. Imboccando il "Sentiero della Mongianella", delimitato con delle splendide staccionate, lungo il quale si possono ammirare panorami



mozzafiato, si giunge alla periferia di Fabrizia. Attraverso sentieri ben battuti nella frescura creata da ontani, abeti bianchi e pini secolari si arriva al Faggio del Re, con le sue bellissime aree attrezzate. Prima di iniziare la salita sul monte Crocco a quota 1273 slm, una volta scollinati si va in discesa, alla fine della quale giunti in località "Croce dell'Abate", dove vi è uno splendido laghetto artificiale e un'area attrezzata per giochi all'aperto e pic nic, si attraversa il centro abitato di Fabrizia per arrivare al fiume Allaro. Qui avviene la separazione con il percorso granfondo, che prosegue diritto salendo a Mongiana, mentre la marathon svolta a destra e superata la fiumara con una passerelle, affronta la salita di Nardodipace, la più dura del percorso (450 mt di dislivello in 5 km). Attraversato il centro abitato di Nardodipace si punta verso la Ferdinanda immersa completamente nel verde. Si sale così al "Passo di Pietra Spada" a quota 1.350 mt slm. Da qui inizia una discesa lunghissima e velocissima per arrivare a Mongiana. Il mitico "Sentiero Frassati" accompagnerà i bikers fino a Serra San Bruno, fine del nostro percorso.



Certosa di Serra San Bruno (VV)

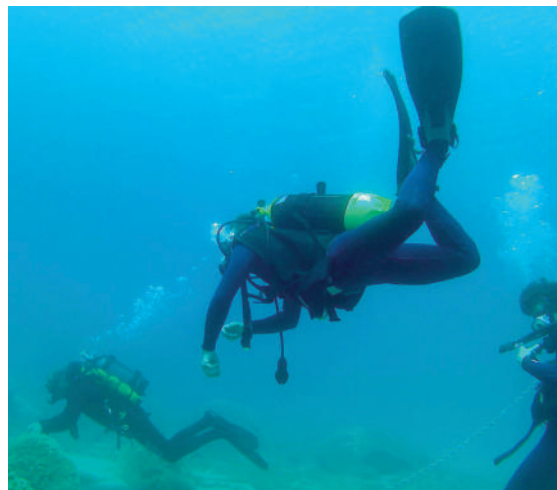
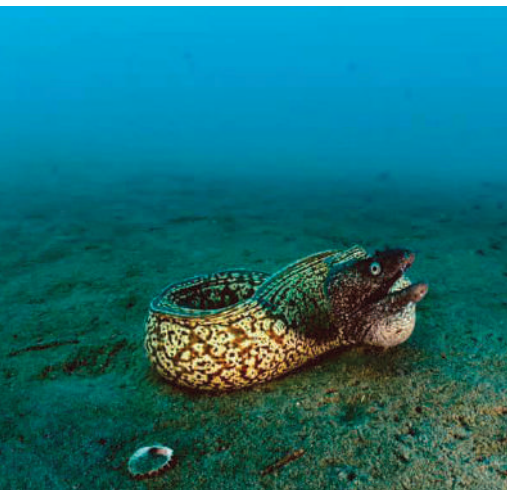
# MADE IN SUB SOVERATO, un sogno alla portata di tutti

A cura di **Olga Iembo**

“Tra spiagge nascoste e leggende che arrivano dal passato, la Calabria nasconde un’anima timida e segreta che affascinerà anche i travellers più esperti...”. Sono le prime parole dell’articolo che la “Lonely Planet” - prestigiosa casa editrice australiana specializzata in pubblicazioni di guide per viaggi - ha dedicato alla Calabria in questa rovente estate 2019. Parole che si attagliano perfettamente a una regione che vanta anche passione bruciante, colori sfavillanti, morbido romanticismo e sapori indimenticabili, tutti tratti distintivi dei suoi inestimabili gioielli che ne bagnano le coste sconfinare, ben due diversi mari che rappresentano un sogno che si realizza per gli amanti della subacquea. E come ogni gioiello ha la sua pietra più preziosa, così il Mar Ionio sfoggia la sua “perla” di rara bellezza, Soverato, che si tiene orgogliosamente stretta la sua Bandiera Blu, confermatagli anche quest’anno dalla Foundation for Environmental Education,

l’organizzazione internazionale che promuove le buone pratiche per l’educazione ambientale, con il supporto delle due agenzie dell’Onu UNEP (Programma delle Nazioni Unite per l’ambiente) e UNWTO (Organizzazione Mondiale del Turismo). Una “perla” che per tutto l’anno, ma soprattutto nelle notti d’estate, abbaglia con lo scintillio delle sue mille luci, distesa fra le curve sinuose della costa catanzarese e inchinata ai piedi di sua maestà il mare. Un mare mozzafiato, con fondali magici e un ambiente sottomarino disneyano, rendono l’esplorazione di queste acque un’esperienza indimenticabile, e nonostante ciò alla portata di tutti. Grandi e piccini, turisti e residenti, esperti, principianti e persino profani assoluti, chiunque può godere pienamente di questa meraviglia, nella sicurezza più totale, affidandosi alle mani sapienti degli esperti del diving “Made in sub Soverato”. Un centro di formazione CMAS (Confederazione Mondiale delle Attività Subacquee) Asi sub,

che consente di ottenere i brevetti fin dai primi livelli fino a quello di istruttore, ma anche tanto di più, per vivere quest’avventura in tutte le sue mille opportunità. Dal “battesimo del mare”, dedicato a tutti coloro che non sanno neppure cosa sia un brevetto ma vogliono comunque provare l’emozione di respirare sott’acqua, passando per le gite snorkeling, per escursioni in gommone alla scoperta della costa ad ammirare fauna e flora, fino ai corsi di apnea, le immersioni e i corsi subacquei, e ancora tanti altri servizi. “Chi ama il mare in maniera totalizzante non può che volere condividere questa passione con tutti, e questo rende ancor più gioioso il nostro lavoro qui - spiega entusiasta Salvatore **Maiolo**, titolare di “Made in sub Soverato” -. Definirlo un lavoro è impossibile, perché è una tale soddisfazione consentire a tutti di vivere questa esperienza stupenda che nella soddisfazione e nella meraviglia di chi si muove assieme a noi in queste acque avvertiamo, ancora e ancora,





Ernesto Sestito  
fotografo

+ piùtempolibero



perché per scoprire la bellezza del sogno si deve viverlo... entrando a "Made in Sub Soverato".



Ernesto Sestito  
fotografo

sempre con la stessa intensità, la scintilla di una passione che una volta accesa non si spegnerà mai". Quattro gli istruttori altamente specializzati che operano nel centro di formazione e che, assieme altri ragazzi dello staff, accolgono e coccolano tutti quelli che arrivano, proprio all'ingresso di Soverato nord, nell'angolo più magico della città. "La competenza e la professionalità degli istruttori - spiega ancora Maiolo -, che sono preparati ai massimi livelli e non interrompono mai il proprio aggiornamento con un occhio sempre attento alla sicurezza, di recente si è arricchito sotto il profilo della preparazione atletica, dalla partnership con il Centro

Medico sportivo 'MedCenter' di Satriano (CZ), struttura di eccellenza assoluta nel panorama medico sportivo nazionale. Presso il Diving MadeinSub Soverato garantiamo cordialità verso gli ospiti e amore verso un'attività che dona sensazioni inimmaginabili a chi non ha sperimentato la vita in mare: i suoi suoni ma anche i suoi silenzi, la sua luce ma anche la sua rasserenante oscurità, la sua vita straordinaria che ogni volta suscita quello stupore e quella sorta di devozione al cospetto dell'immensità del blu". Fin qui il racconto delle attività di un gruppo di amici che aiutano a tramutare il sogno in realtà. Ma a parole che non possono rendere l'idea fino in fondo,



# CHOCOLAT

di Francesco Lucibello

## Bar - Cornetteria - Creperia

Viale Kennedy, 46/48  
SOVERATO (CZ)  
(di fronte Villa comunale)  
Tel. 328 2234773  
[www.chocolatsoverato.it](http://www.chocolatsoverato.it)



# Curare un bonsai aiuta a vivere meglio

Viaggio tra filosofia Zen, arte e creatività antistress

di Nicola Giannetto

Il bonsai è legato essenzialmente all'amore per la natura, amare la natura significa interpretarla ed averne rispetto, qualora non fosse così il bonsai resterebbe pura curiosità. Quindi avvicinarsi all'arte bonsai significa esprimere il proprio amore, interesse e passione per la natura, chi lo fa coscientemente si rende conto che questo interesse tende sempre ad aumentare fino a trasfigurarla in stile di vita. L'origine dell'arte bonsai si è diffusa in Giappone e risale al XIII secolo e pare essersi divulgata in occidente nel 1878, anche se noi occidentali abbiamo fatto fatica a capire l'interpretazione data dagli orientali. In Giappone si parla di bonsai come di illuminazione e stile di vita da sempre. Risale alla dinastia Sui la pratica colturale di miniaturizzare gli alberi, i monasteri buddisti dove la cultura taoista è profondamente radicata furono terreno fertile per la divulgazione. La natura in Giappone era misteriosa ed allo stesso tempo fantastica, un ambito sacro. Tale arte agli inizi in Giappone era circoscritta soltanto all'élite che la cominciarono a praticare come una delle vie dello Zen quale il cerimoniale del Tè in cui il bonsai rivestiva un ruolo nella scenografia del rituale. È difficile stabilire con precisione quando il bonsai approda in Europa. Diciamo che da manoscritti rinvenuti si possa risalire al 19° secolo. In Italia fu nel 1970 che i primi pionieri del bonsai cominciarono a muovere qualche interesse. Nacquero così le prime due Associazioni (Bonsai Club d'Italia e Associazione Italiana Bonsai). Dopo diversi anni di pratica, anche seguita da alcuni maestri Giapponesi invitati presso i predetti club a far crescere maggiormente questa passione, fu nel 1995 che nacque l'UBI (Unione Bonsaisti Italiani), che

ha fatto sì che i club in varie regioni d'Italia nascessero molteplici. Oggi i grandi maestri Giapponesi ci riconoscono l'elevato livello ottenuto da noi occidentali nel trasformare un'essenza mediterranea in un Bonsai di elevata bellezza. Il nostro Club CHOKKAN CLUB BONSAI CALABRIA nasce a Montepaone il 25 Gennaio 2017 da un gruppo di amici che condividono questa passione. Il Bonsai (Albero in vaso) per noi è uno stile di vita, perché quando hai davanti una pianta cerchi di esaltarne tutte le qualità e di trasfigurare ciò che l'albero stesso ti trasmette. Dal momento che questo articolo sarà pubblicato in una rivista sanitaria credo sia doveroso, con parole mie, secondo ciò che sono le mie sensazioni, trasferirne agli altri il mio pensiero a riguardo. Per me fare bonsai significa guidare la mente al di là della quotidianità, ottenendo quel senso di benessere mentale poiché diventi un tutt'uno con l'essenza che hai davanti. Quando interpreti la pianta veni proiettato con la mente nel mondo della natura che ti circonda e cerchi di far raccontare alla pianta tutto il suo vissuto, questa serenità mentale ti trasferisce in un mondo surreale quasi come ti trovassi da solo dentro un bosco. Per questo, il Bonsai è arte e amore allo stesso tempo. Per praticarla bisogna conoscere ed affinare le tecniche. Tutto ciò è reso possibile attraverso i Club ma anche attraverso le varie scuole che i grandi Maestri hanno istituito

sul nostro territorio. Per avvicinarsi all'arte bonsai si fanno dei corsi base praticati nei club ove si apprende la tecnica di coltura, di impostazione dei vari stili, di concimazione, di fitopatologia, di mantenimento. I Club organizzano anche escursioni guidate in montagna al fine di interpretare e convivere con la natura stessa. La foto in testa all'articolo è il risultato della raccolta di diverse piantine di faggio selezionate per la realizzazione del bosco. Per realizzare un bosco bonsai è necessario raccogliere delle piante in natura avendo cura di scegliere il materiale adatto (ma si può anche realizzare da seme, chiaramente i tempi sono lunghi). Il primo step riguarda l'attecchimento in vaso delle singole piante, dopo averle coltivate per alcuni anni nei singoli vasi quando le piante esprimono il massimo del vigore, si procede, solitamente nel periodo antecedente la primavera, a metterle a dimora in vaso bonsai o lastra idoneo ad ospitare un bosco cercando di creare il più possibile un bosco reale. Le piantine quindi verranno ancorate al vaso con del filo di alluminio o di rame seguendo la giusta prospettiva, poi si procede a coprire le radici con il terriccio idoneo ai bonsai. Da questo momento si attende l'inizio della primavera per vedere come risponderanno le piante al nuovo terriccio e al nuovo vaso. Quindi nel corso degli anni, in diversi step, verrà educato il bosco con filature e potature ad ottenere la forma migliore. Concludendo il Bonsai a mio parere oltre ad essere un'arte spettacolare è anche un antistress, poiché la pianta ti induce ad aver pazienza, calma, attesa (perché la pianta ha bisogno del suo tempo per esprimere il suo vigore ad elevata bellezza), tutte virtù che oggi noi presi dalla frenesia del quotidiano ignoriamo.

Bosco di Faggio



# 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 CO<sub>2</sub> (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.



**NUOVA  
Ypsilon  
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 € 166,00 (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 promozionale. Immagini illustrative; caratteristiche/colori possono differire. **Consumo di carburante ciclo misto Gamma Ypsilon Euro 6b (l/100 km): 6,8 - 3,6; emissioni CO<sub>2</sub> (g/km): 120 - 95. Versione metano: (kg/100 km): 3,1; emissioni CO<sub>2</sub> (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 CO<sub>2</sub> (g/km): 126 - 117. Versione metano: 5,4; emissioni CO<sub>2</sub> (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.

**AUTOC**  
www.autoc-fcagroup.it

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