

Salute+più

Dicembre - Gennaio 2020

periodico di medicina benessere estetica sport tempo libero

SCOLIOSI IN ETÀ PEDIATRICA
LA "PAZIENZA" AIUTA

SPORT AGONISTICO
**SÌ AL "TAGLIANDO
AL MOTORE"**

**GINNASTICA ARTISTICA
"MAGICA"**

**I "100 BATTITI"
DI GIANLUCA SANTISE**



MERRY
CHRISTMAS
AND
HAPPY NEW YEAR





Montepaone

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

www.bccdumontepaone.it

DR MELOGRANO

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



Montepaone



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

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

Salute⁺

Numero 0
Periodico in attesa di registrazione
presso il Tribunale di Catanzaro

Direttore Responsabile
Pietro Melia

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

+sommario

+ editoriale

NO ai commissari, torni la politica! 2

piùmedicina

Postura e alterazione della colonna vertebrale in età pediatrica. 3

I biotipi, la sindrome degli "angioletti ...distratti" 6

Quel maledetto nervo accavallato... 8

Sport agonistico e amatoriale: in troppi evitano "il tagliando al motore" 10

Generazione touch 12

Il benessere inizia da una salute dell'udito migliore 13

piùsport

La "magia" della ginnastica artistica 14

Carenza di ferro e integrazione 17

Il Maestro Carlos Agüero c'insegna a ballare 18

piùbenessere

Sana alimentazione e qualità della vita 21

Senior, ma non si sente? 22

piùspazioallochef

Sua Maestà il porcino 30

piùbellezza

Pelle che invecchia ecco il veleno d'ape: Il "Botox Naturale" 25

Pressoterapia: cos'è e come funziona 26

piùtempolibero

100 battiti di Joe Brokel 28

Scopri da noi le soluzioni
ottiche all'avanguardia,
progettate per una visione
nitida a tutte le distanze.



**Vision Ottica
Ivanue**

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

NO AI COMMISSARI, TORNI LA POLITICA!

di **Pietro Melia**

Per chi, come il sottoscritto, ha creduto e scommesso nei valori della Politica (con la P maiuscola), non c'è dubbio alcuno che la fase propedeutica alla scelta dei candidati a Governatore della Calabria (in bocca al lupo, a chiunque ne sarà il vincitore!) sia stata la peggiore in assoluto dall'avvento del regionalismo (1970) ad oggi. In quasi mezzo secolo – tanto ne è trascorso – mai si era assistito ad uno spettacolo così moralmente deprimente e degradato. Un Presidente uscente sconfessato (umiliato, se ci è consentito) dal suo stesso partito e costretto a riproporsi (o a minacciare di farlo...) e contro uno "schema romano" che, sia ben chiaro, non investe solo il PD (per intenderci: sull'altro fronte si è andati avanti tra veti e contro veti...). Questo il clima, in una Calabria terra di commissariamenti. Si sciolgono consigli comunali e aziende ospedaliere e sanitarie con estrema facilità e perché considerati – è la contestazione o la supposizione ricorrente – in "odore di mafia" o pesantemente condizionati o infiltrati dal malaffare e dalla criminalità organizzata. Da un decennio – e siamo all'esempio più clamoroso, e per certi versi non più tollerabile – la sanità, fonte primaria del bilancio della regione, è sottratta alla gestione ed al controllo della politica e dal governo centrale consegnata nelle mani di gente rivelatasi finora inaffidabile. Per ridurre il disavanzo ci si è affidati di volta in volta ad esponenti "in quiescenza" (linguaggio burocratico, per significare la cessazione del servizio effettivo per raggiunti limiti di età, in pensione forse suonerebbe male...), per ultimo un ex generale dei Carabinieri, però – incredibile ma vero – il disavanzo non diminuisce ma compie passi da gigante in

avanti, cioè cresce e cresce e cresce... La colpa? Ovviamente della politica, di chi, a turno, siede alla Cittadella di Germaneto di Catanzaro, strillano con quanto fiato hanno in gola i cosiddetti populistici (o più qualunquisti?), sempre più numerosi e determinati alle nostre latitudini. Mai nessuno a chiedersi, invece: e chi ha retto, e regge, da "tecnico" e non certo da politico (che almeno viene eletto dal popolo!), è per caso esente da responsabilità? E' stato nominato dal Ministro competente (oggi del dicastero della salute, non più della Sanità...) per mettere in campo attività consone al contenimento della spesa e per tenere i conti in ordine oppure per intascarsi il ricco indennizzo mensile, andare su e giù dalla capitale o dai luoghi di residenza, dimorare in comodi alberghi, pranzare e cenare in ristoranti ameni e stellati e, dunque senza ironia e sottolineando a totale carico del contribuente (cioè noi!), scaldare la poltrona? Il tema, non certo suggestivo o speculare (vale ricordare a chi soffre di amnesia che le Asl di Reggio, Locri e Vibo sono state sciolte per 'ndrangheta con ai "vertici" persone che un tempo indossavano... onorate divise militari!), andrebbe esplorato e approfondito fin nelle pieghe più nascoste, magari pubblicamente, chiamando in causa gli stessi protagonisti di una deprecabile "sceneggiata" che va avanti da troppo tempo e in uno scenario apocalittico: al netto di quelli nuovi ma ancora da realizzare, ospedali chiusi o in rovina, il blocco del turnover che non assicura più la sostituzione del personale mancante e la effettiva copertura di organici ridotti all'osso con gravissimo nocumento per le tasche dei calabresi, che pur pagando ticket



onerosi per servizi inadeguati o inesistenti vanno a curarsi di corsa, e non per loro volontà, altrove e lontano da qui, convogliando risorse in ricche realtà del centro-nord e impoverendo ulteriormente la nostra. Ritornando comunque a bomba. I commissariamenti a catena nella sanità e nelle pubbliche amministrazioni (sorvoliamo sulle interdittive antimafia, che stanno falcidiando le imprese private...) mostrano una regione al palo e impotente, con una classe dirigente inadatta, i cui limiti di riflettono pesantemente sugli indicatori (di segno negativo ovunque) sociali ed economici, in una Calabria in forte ritardo sullo sviluppo e sulle crescita e ferma ai box del rinnovamento e del progresso. Chi avrà la fortuna di arrivare primo al traguardo prossimo del 26 gennaio 2010 non potrà non tenerne doverosamente conto. Lo deve a se stesso, alla propria coscienza, ma anche e sopra ogni cosa alle future generazioni, che continuano a scappare. E attenzione: non vorremmo che alla scadenza della nuova legislatura in arrivo si ripetesse il solito, noioso e stantio refrain: chi ci ha preceduto ha lasciato una eredità da far tremare i polsi, eccetera eccetera. Questo film a tinte fosche lo abbiamo già visto e rivisto, i calabresi potrebbero non più sopportarlo e perdere la pazienza. E per chi ne ha avuta troppa, sarebbe anche ora! Buone feste e auguri per un anno finalmente "diverso" e meno amaro di quello ormai alle nostre spalle.



Dr. Domenico Mammone

SCOLIOSI IN ETÀ PEDIATRICA

Postura e alterazione della colonna vertebrale in età pediatrica

L'atteggiamento scoliotico e le scoliosi idiopatiche

Dr. **Domenico Mammone** - Direttore della Clinica MedCenter
Medico Chirurgo - Specialista in Medicina e Traumatologia dello Sport

LE CURVE FISILOGICHE DELLA COLONNA

Alla nascita, per la posizione assunta durante la vita intrauterina, il rachide è atteggiato globalmente in cifosi. In seguito quando il bambino acquista rispettivamente la capacità di sostenere il capo e di assumere la posizione assisa compaiono delle curve che fanno parte delle normali deviazioni della colonna. Frontalmente la colonna vertebrale appare diritta, mentre di profilo presenta tre curve naturali che le conferiscono maggiore resistenza. La curva cervicale detta **lordosi cervicale**, la curva dorsale detta **cifosi dorsale**, la curva lombare detta **lordosi lombare**. Durante l'età pediatrica ed adolescenziale è frequente andare incontro ad alterazioni della colonna, dovute per lo più ad **atteggiamenti posturali errati protratti nel tempo**. Individuare rapidamente tali alterazioni della postura è fondamentale per mettere in atto tutta una serie di interventi terapeutici finalizzati alla correzione di queste modificazioni garantendo una crescita sana ed armonica. Sebbene spesso si tratti di alterazioni di lieve entità, che possono essere corrette attraverso un'adeguata attività fisica, prevenirle **educando i bambini ad una corretta postura** è importante per evitare che queste si trasformino in deformazioni più gravi. Il periodo a cui prestare maggiore attenzione alla postura è quello della fase pre-adolescenziale quando si assiste ad una forte ripresa della crescita detta "scatto puberale" in cui possono manifestarsi alcune patologie della

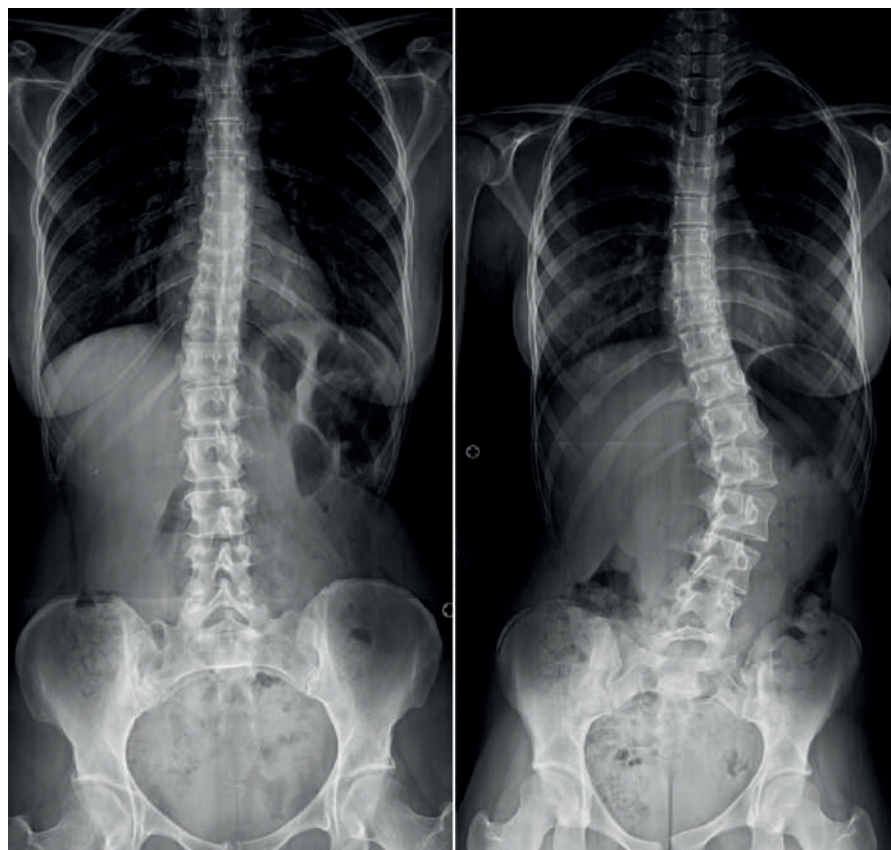
colonna vertebrale. È facile che un genitore osservando il proprio figlio possa preoccuparsi scambiando ad esempio un atteggiamento scoliotico (paramorfismo), che non rappresenta in realtà un problema strutturale dello scheletro per una vera e propria scoliosi (dismorfismo).

I PARAMORFISMI

I Paramorfismi sono condizioni benigne e reversibili su base posturale, causate da atteggiamenti viziati, da una crescita staturale non accompagnata dallo sviluppo di una forza muscolare adeguata. Rientrano tra queste condizioni il dorso curvo (o cifosi dorsale), l'iperlordosi

lombare, le scapole alate, l'abitus astenico e l'atteggiamento scoliotico.

L'atteggiamento scoliotico è una deviazione della colonna sul piano frontale, completamente riducibile in clinostatismo ossia in posizione orizzontale, distesa. A tale alterazione quasi sempre si associa una piccola differenza di lunghezza degli arti inferiori. Una scapola che si solleva dal torace e diviene più sporgente è in genere legata ad un dorso curvo astenico in soggetti pigri con scarso sviluppo muscolare che vanno solo incoraggiati nell'attività sportiva. I paramorfismi, in particolare nell'età dello sviluppo, non devono



essere trascurati e sottovalutati, per il rischio che comportano di causare severe modificazioni della struttura scheletrica. **La terapia** dei paramorfismi consiste principalmente **nella rieducazione posturale tramite ginnastica correttiva**, e nella predisposizione di un percorso di autocorrezione, al fine di ottenere una strategia terapeutica individualizzata e personalizzata.

I DISMORFISMI

I Dismorfismi sono condizioni patologiche determinate da alterazioni strutturali scheletriche su base congenita o acquisita. Tra i **dismorfismi** rientra la scoliosi, una deformità scheletrica irreversibile e progressiva, caratterizzata da una deviazione laterale sul piano frontale e una deformità rotatoria delle vertebre che determina gravi alterazioni estetiche e funzionali. Le scoliosi idiopatiche ad eziologia sconosciuta rappresentano il gruppo più rappresentato di tutte le scoliosi (80%) mentre il restante 20% è rappresentato dalle scoliosi secondarie cioè causate da malformazioni congenite del rachide o del torace (es. difetti di formazione vertebrale, fusione costale o correlate a disordini neurologici o muscolari).

LE SCOLIOSI IDIOPATICHE E LA LORO DIAGNOSI

In base all'età in cui la scoliosi compare si distinguono delle forme

infantili che vanno da 0 a 3 anni, forme giovanili con comparsa fra i 4 e i 10 anni, e forme adolescenziali con età tra gli 11 e i 13 anni, con frequenza maggiore nel sesso femminile. L'evoluzione della scoliosi è direttamente proporzionale alla velocità di crescita staturale del soggetto.

La scoliosi si manifesta clinicamente con una sporgenza (gibbo) costale o lombare. Il gibbo rappresenta il più importante criterio prognostico della scoliosi, essendo infatti il primo segno della evolutività della curva. I due quadri clinici appaiono simili, ma **l'atteggiamento scoliotico non presenta alcun gibbo, né rotazione vertebrale a un attento esame delle radiografie**.

La rilevazione e la valutazione del gibbo, insieme all'asimmetria del cingolo scapolare, delle creste iliache e dei triangoli della taglia, sono fondamentali. Nello specifico il gibbo è dovuto alla rotazione dei corpi vertebrali e comporta una deformazione della cassa toracica. Poiché la rotazione è direttamente proporzionale all'aggravamento della curva, una corretta valutazione del gibbo può rilevare l'evoluzione della deformità.

L'indagine radiografica è il principale e necessario accertamento strumentale nel paziente affetto da scoliosi. I segni radiografici tipici della scoliosi si evidenziano mediante una radiografia eseguita con il paziente in piedi, nelle due

proiezioni antero-posteriore e latero-laterale, effettuata su una lastra quadrettata che possa comprendere tutto il rachide (cosiddetta "rachide in toto"). Associando a tale esame le radiografie in inclinazione laterale del tronco (cosiddette "lateral bending") si evidenzia la correggibilità della curva scoliotica.

COSA FARE?

In realtà la relazione causa-effetto tra cattiva postura e insorgenza di scoliosi vera è molto bassa con una incidenza che oscilla tra il 4 per mille e l'1% della popolazione, mentre molto più alta è l'incidenza dell'atteggiamento scoliotico.

In ogni caso, una **corretta abitudine posturale**, nelle varie fasi della giornata, (es. da seduti e in posizione eretta, quando si fanno i compiti e quando si mangia) insieme ad un'**adeguata attività fisica** che contribuisce a rinforzare la muscolatura che sostiene la colonna vertebrale, rappresentano le basi necessarie per prevenire e correggere gli atteggiamenti anomali della postura.

Nelle scoliosi idiopatiche di grado lieve è importante l'osservazione periodica, mentre la kinesiterapia trova ampio spazio per il miglioramento del tono muscolare e della postura.

Nelle scoliosi idiopatiche di grado moderato (oltre i 15-20°), si ricorre all'applicazione di corsetti ortopedici correttivi. Il loro uso deve essere sempre associato a ginnastica correttiva. Il trattamento ha lo scopo di interrompere l'evolutività delle curve. Nelle forme molto gravi è indicata la correzione chirurgica. Le modalità rieducative variano a seconda dell'esame posturale e alla valutazione funzionale.

In ogni caso risultano estremamente importanti le fasi che riguardano la presa di coscienza del corpo; la mobilizzazione (elasticizzare la colonna vertebrale); correzione (davanti allo specchio) e mantenimento (esercizi per casa) per ridurre la convessità, la tonificazione con lavoro di allungamento in fase espiratoria e sviluppo dell'addome, dei paravertebrali; il rilassamento delle contratture, allungamento della colonna lombare, mobilizzazione e allungamento del gibbo.

Scoprire che il proprio figlio ha la scoliosi non deve preoccupare più di tanto i genitori. La scoliosi è una patologia che richiede tanta pazienza da parte del giovane paziente e della famiglia nel senso che dal momento della diagnosi fino al termine dello sviluppo dovrà essere seguita da specialisti del settore.





Advanced
technologies

DIAGNOSTICA ECOGRAFICA

la tua ecografia
in sole 24 ore

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

 **prenotazioni**
0967.530337

Polo d'eccellenza per la tua salute

BELLEZZA FEMMINILE E ...DERIVATI!

I biotipi, la sindrome degli "angioletti ...distratti"

Prof. Enrico Pucci

Endocrinologo – Università degli Studi di Pisa



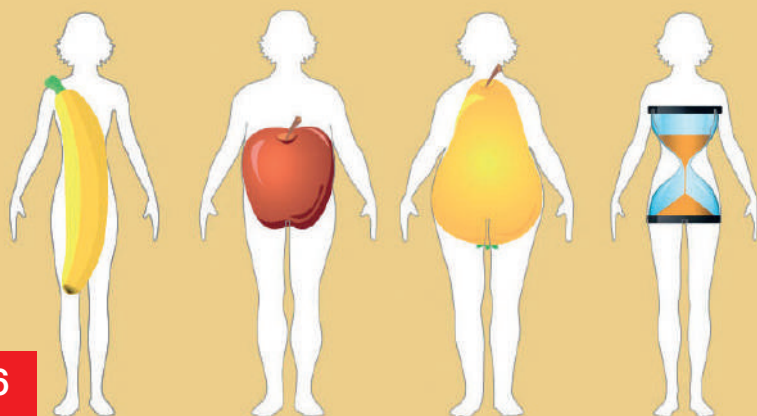
Prof. Enrico Pucci

Parleremo, in questo articolo, di un argomento, sempre attuale ed interessante: la bellezza femminile ed i suoi canoni e la tendenza, a volte dissennata, nei tempi attuali di apportare modifiche sostanziali, quanto impossibili al proprio aspetto. Per quanto concerne la "bellezza" maschile le perfette proporzioni dei **Bronzi di Riace**, nonostante i millenni, rappresentano ancora il golden standard dell'avvenenza maschile. **L'estetica femminile, invece, rappresenta un concetto estremamente mutevole e variabile attraverso epoche, continenti, razze.** Bruno Munari, celebre artista e designer affermava in merito: **"Se volete sapere qualcosa di più sulla bellezza, che cosa sia esattamente, consultate un testo di storia dell'arte e vedrete che ogni epoca ha le sue veneri e che queste veneri messe assieme, a confronto fuori del loro tempo, sono solo una famiglia di mostri. Nell'antichità la donna veniva rappresentata con caratteri sessuali secondari talvolta esagerati, con caratteristiche fisiche giunoniche, ad eccezione dell'antico Egitto e del mondo etrusco, dove i modelli femminili, relativamente alle classi sociali più elevate, mostrano fisici snelli e curati. L'ideale**

corporeo è spesso innaturale e quindi difficile da raggiungere. Da sempre le donne sono intervenute sul proprio corpo, sottoponendosi a vere e proprie torture: dai busti steccati delle donne del Settecento e Ottocento, ai vertiginosi tacchi a spillo di epoca più recente indossati per rendere le gambe più lunghe e slanciate. Se le donne cinesi si bendavano i piedi per impedirne la crescita, quelle giapponesi si coloravano artificialmente il volto con polvere di riso per renderlo bianchissimo. Da sempre le donne hanno desiderato essere belle, ma di certo mai come oggi. Un obiettivo da raggiungere a tutti i costi, ricorrendo, se necessario, a lifting, ritocchi, e veri e propri interventi chirurgici. La conformazione del fisico dipende da molteplici fattori, genetici in primis ma anche metabolici ed endocrini e, a sua volta, condiziona parzialmente oltre che l'aspetto estetico anche la predisposizione ad affezioni del metabolismo.

Se vogliamo ricorrere ad una classificazione, i biotipi femminili si dividerebbero in ginoide ed androgino. Il biotipo più comune, in particolare nelle nostre regioni, è il ginoide e la maggior parte delle

donne appartiene a tale biotipo, le cui caratteristiche principali sono: distribuzione del tessuto adiposo prevalentemente a carico della metà inferiore del corpo accentuazione della struttura ossea del bacino rispetto alle spalle predominanza del grasso al di sotto della linea ombelico-disco L4-L5, in cui si accumula in media oltre il 50% del grasso totale della donna. Come ben noto, però, le classificazioni e le generalizzazioni specialmente in biologia sono del tutto fittizie perché, ognuno di noi rappresenta un individuo unico ed inimitabile. Possiamo solo affermare che al di là della classica distribuzione a pera, mela e clessidra ne possiamo trovare molteplici, ogni donna che idealmente assomigli ad una di queste bio-morfologie spesso non felice di quanto madre natura le ha donato si impegna a modificare i particolari che, a suo avviso, non sono gradevoli o adeguati, già, sottolineo adeguati perché, anche nel volgere di pochi anni, la moda ed i media ci propongono modelli sempre diversi a cui, idealmente uniformarsi per poter essere ammirate. Le bellezze degli anni 50, con forme a clessidra e seni prosperosi, vengono soppiantate pochi anni dopo dalle indossatrici efebiche e prive di qualsiasi attributo femminile. Negli anni 70 ed 80 le modelle sono alte, slanciate con muscolatura tonica ed irraggiungibili per la stragrande maggioranza delle ragazze. Il tempo di far comparire le indossatrici di Victoria Secret che il palco adesso è occupato da bellezze prosperose, messe in mostra senza eccessivi veli. In tutta questa massa di informazioni dissonanti e spesso in netto contrasto tra di loro, irrompe la



tendenza di correggere gli inestetismi maggiori del fisico con diete, attività ginnica spesso incongrua e contro produttore. Trattandosi molto spesso di configurazioni prettamente mediterranee, il nemico numero uno è spesso rappresentato dall'esuberanza dei fianchi, dal preponderante ruolo nella figura del terzo inferiore del corpo che le ha condizionate nell'età più giovanile e continua a torturarle in quella adulta specie dopo una o più gravidanze. È vero che in alcuni casi il problema è così marcato da rendere necessario il ricorso a metodi drastici quali la chirurgia estetica, ma nella maggior parte dei casi piccoli interventi mirati possono consentire un miglioramento del quadro e la parziale accettazione di sé. Purtroppo su alcune riviste si leggono titoli come perdere il grasso ginoide: "l'alimentazione per dimagrire dalla vita in giù", "dieta ed allenamento per morfologia ginoide", "dimagrire secondo il fenotipo costituzionale", "dieta settimanale del fisico a pera". Si crea in questo modo, in una platea femminile assetata di novità che consentano un irrealistico modellamento della loro figura, l'aspettativa di poter lasciare il grasso corporeo in eccesso in certi distretti, e solo in questi distretti, modificando radicalmente ciò che, purtroppo (o per fortuna), madre natura ha per loro deciso. Sembra quasi che questi professionisti, nella foga di giovare alle loro pazienti, si permettano di promettere che attraverso un complesso foto shop bio-metabolico, riusciranno nell'impresa di contrastare quanto madre natura ha stabilito seguendo canoni ereditari millenari. Stiamo attenti, perdere il peso in eccesso è sempre una valida scelta se non altro per corroborare o ripristinare una buona salute generale ma senza l'assurda pretesa di pilotare dove e come questa perdita di peso debba esclusivamente avvenire. Quando una paziente si rivolge a me per un problema simile, cercando di indurla a ragionare correttamente, tra il serio ed il faceto racconto una favoletta che, in modo comprensibile e simpatico, crea un'immagine della realtà inconfutabile. Quando nell'alto dei cieli gli umani debbono assumere

sembianze terrene ed essere poi inviati sulla terra, vengono attivate specifiche catene di montaggio per assemblare, a partire da un'infinità di particolari diversi, i vari individui. Queste mansioni vengono svolte da angioletti specializzati, precisi e meticolosi ma, si sa, la perfezione appartiene soltanto all'altissimo e, in alcuni casi, per motivi imponderabili, i suoi pur blasonati aiutanti attaccano, per distrazione, le due metà del corpo, superiore ed inferiore, di due taglie evidentemente diverse o molto diverse tra di loro. Purtroppo la colla, quella sì che, essendo di derivazione divina, è perfetta e quindi l'errore fatto non sarà più riparabile in modo definitivo ma solo contenibile. L'ulteriore problema che viene a crearsi è che, spesso, ogni dimagrimento, voluto o spontaneo, va ad agire in modo più marcato sulla metà superiore del corpo.

Ogni incremento ponderale, al contrario, interessa in modo più evidente il distretto gluteo femorale. Quindi, ogni intervento di correzione delle errate abitudini alimentari ed ogni attività fisica monitorata dovranno tenere conto di tutto questo ed essere quanto più graduale e fisiologico possibile.

Ricordiamoci che i criteri imposti dalla genetica sono in larga parte non valicabili e che, in fin dei conti, è proprio la diversità tra i vari individui che conferisce alla vita quel sapore mutevole che la rende sempre così interessante ed appetibile. La vera bellezza, secondo Seneca, risiede principalmente nell'armonia e nella proporzione: "Una bella donna non è colei di cui si lodano le gambe o le braccia, ma quella il cui aspetto complessivo è di tale bellezza da togliere la possibilità di ammirare le singole parti".



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

Quel maledetto nervo accavallato...

MA POTREBBE ESSERE UNA SEMPLICE CONTRATTURA MUSCOLARE

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

Quanti di voi quotidianamente hanno sentito l'espressione ho un nervo accavallato?

Oggi cercheremo di dare una risposta esauriente a questa domanda.!

Quello che viene percepito come un nervo accavallato, in realtà è semplicemente una contrattura muscolare. Quel fastidioso nodo che riuscite a individuare quando passate la mano sulle spalle o dietro il collo e che vi crea quella pesante sensazione di "accavallamento" è semplicemente la contrattura del vostro muscolo trapezio. Può coinvolgere qualunque muscolo corporeo, (anche se alcuni muscoli sono più frequentemente colpiti rispetto ad altri) dal più piccolo al più grande senza esclusioni, e può avvenire in seguito ad un trauma, per disturbi metabolici, o in maniera

inspiegabile. Ci sono molte cause ipotetiche che possono essere alla base di una contrattura come:

- **Carichi eccessivi:** nello sport dove il gesto atletico è centrale nella prestazione si tende alla ripetizione eccessiva e questo può essere causa dell'insorgenza della contrattura;
- **Mancanza di un adeguato riscaldamento:** il riscaldamento rappresenta l'elemento basilare per una corretta attività fisica, perché porta maggiore quantità di sangue ai muscoli preparandoli allo sforzo fisico favorendone una maggiore elasticità;
- **Problemi metabolici:** disturbi circolatori e malattie metaboliche possono essere una causa perché impediscono di rifornire il muscolo di substrati energetici (glucosio ed ossigeno) indispensabili per la sua attività.

La contrattura di un muscolo in molti casi non è certamente una condizione invalidante, ma non si può prescindere da una corretta diagnosi e trattamento per scongiurare riacutizzazioni del problema o l'instaurarsi di quadri clinici più gravi (come lo strappo muscolare) che richiede tempi di guarigione più lunghi. La prima cosa da fare in caso di contrattura muscolare o impropriamente nervo accavallato è: **CONTATTARE** il medico di fiducia che attraverso un esame clinico vi saprà confermare o meno la presenza della contrattura o vi suggerirà un approfondimento diagnostico (ecografia). Dopo la conferma della diagnosi avendo escluso altre possibili cause come fonte di dolore e bene rivolgersi a un fisioterapista qualificato iscritto all'albo, che con l'utilizzo di metodiche manuali e terapie strumentali riuscirà a rivascolarizzare il muscolo ("sciogliere la contrattura") ristabilendo l'equilibrio metabolico del tessuto. Dopo questo breve accenno alle possibilità terapeutiche possiamo dire con assoluta certezza che i nervi non si accavallano. La loro disposizione non consente di arrivare al contatto, ed è quindi impossibile l'accavallamento. I nervi, infatti, sono circondati dalla massa muscolare e talvolta passano accanto ad essa. Le fasce muscolari e le ossa si strutturano tra loro in modo da rendere impossibile un "accavallamento". In caso di contratture o "nervi accavallati" è importante non sottovalutare la situazione; perché i disequilibri muscolari possono concorrere all'insorgenza di disturbi più importanti che dal muscolo si possono estendere a tutto il distretto corporeo (cervicalgia, lombalgia o anche irritazioni nervose come la sciatalgia e le brachialgie).



 **Ramè**
Via Carlo Amirante
10 SOVERATO



**BORSE - ACCESSORI
UOMO E DONNA**

VALIGERIA

*Ampio reparto
squadre calcio*

Samsnite RONCATO V

ALVIERO RODRIGUEZ®





I NOSTRI MARCHI

MYMESIS
HOME

RITUEL
FASHION - LUXURY - LIFESTYLE

toto
PICCOLI SOGNI

Da oltre 20 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, in particolare articoli per il letto, la tavola, il bagno e il 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 oltre a collaborare con designer di fama internazionale per interni e strutture ricettive di lusso. E' 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, combinazioni e finiture.

RO.PI.GA.

BIANCHERIA PER LA CASA

Sede Legale e Showroom: 73051

Novoli (LE)

Zona Industriale III Traversa Lotto 29 snc
Italy

www.ropiga.it

Mail: info@ropiga.it – ropiga@tiscali.it

Pec: ropiga@egpec.eu

Tel.: 0832-714403



+ più medicina

Sport agonistico e amatoriale: in troppi evitano “il tagliando al motore”



PERCHÈ E' IMPORTANTE SOTTOPORSI ALLA VISITA MEDICO SPORTIVA AGONISTICA?

Lo è non solo perché è un obbligo di legge, ma soprattutto è fondamentale per garantire la salute dello sportivo. Può verificarsi che durante una visita sportiva l'atleta scopra di avere una patologia di cui non era a conoscenza.

CHI SI DEVE SOTTOPORRE ALLA VISITA MEDICA SPORTIVA AGONISTICA?

La legislazione italiana IMPONE, a chiunque si appresti ad iniziare o che già pratichi un'attività sportiva di tipo agonistico, di sottoporsi, con

periodicità annuale, ad una visita per il rilascio della certificazione di idoneità all'attività sportiva agonistica. Questa visita medica è: **obbligatoria per Legge** (D.M. 18.2.82 e successive integrazioni).

**È OBBLIGO PER LE
SOCIETÀ/ASSOCIAZIONI
SPORTIVE SUBORDINARE
LA PARTECIPAZIONE DEGLI
ATLETI ALLE ATTIVITÀ
SPORTIVE AGONISTICHE
(GARE ED ALLENAMENTI)
ALLA PRESENTAZIONE DEL
CERTIFICATO DI IDONEITÀ
SPORTIVA AGONISTICA
PREVISTO DALLA LEGGE;
RESPONSABILITÀ CIVILE E**

PENALE IN CASO DI MANCATA CERTIFICAZIONE MEDICA.

Si tratta di un obbligo che viene troppo spesso sottovalutato, anche se, purtroppo, torna drammaticamente in evidenza ogni qualvolta ci si trova di fronte a situazioni quali decessi o invalidità permanenti determinate dallo svolgimento dell'attività sportiva ovvero verificatesi nel corso dello svolgimento di un'attività sportiva. In tali casi, qualora l'atleta risulti privo di certificato di idoneità (oppure con certificato non regolare) la responsabilità (civile e penale) ricade sul Presidente della società o associazione e su coloro che, verosimilmente, potevano essere



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



al corrente della situazione, quali i dirigenti della società (segretario, direttore sportivo), il medico sociale e l'allenatore.

È importante sottolineare che eventuali dichiarazioni di assunzione di responsabilità sottoscritte dal praticante l'attività sportiva allo scopo di liberare il soggetto responsabile ai sensi di legge (Presidente della società) non hanno alcuna validità.

DA CHI VIENE EFFETTUATA LA VISITA MEDICO-SPORTIVA?

La visita clinica e la valutazione globale degli accertamenti nonché l'atto certificatorio **devono essere effettuati nelle sedi autorizzate o accreditate dalla Regione di appartenenza** (ambulatori, centri, istituti, servizi pubblici o privati in possesso di precisi requisiti di organizzazione, strutture ed attrezzature). Si ribadisce che **la visita medico sportiva non può essere effettuata al di fuori delle strutture autorizzate, quindi non è ammissibile uno studio di medicina dello sport all'interno di un ambulatorio medico non autorizzato, di una struttura sportiva, di una palestra, di una piscina o di un camper senza relativa autorizzazione alla branca specialistica in questione.**

COSA SUCCEDDE IN CALABRIA?

Da una relazione presentata alla Commissione Sanità della Regione Calabria nel 2016 si apprendeva che "annualmente, mediamente, nell'intero territorio calabrese, il 50% degli atleti che svolgono attività agonistica si presentano sui campi di gara senza la necessaria certificazione" in considerazione del fatto che "i centri di medicina dello sport delle Aziende Sanitarie Provinciali della Regione Calabria non riescono a sopperire all'enorme richiesta di certificazione agonistica da parte degli atleti"; per tale motivo era necessaria una modifica/integrazione dell'attesa legge regionale n. 10 del 2 maggio 2001, relativa alla medicina dello sport e tutela sanitaria delle attività motorie e sportive, al fine di implementare i centri deputati alla certificazione agonistica, dando la possibilità a

tutti gli atleti che svolgono attività agonistica, di produrre la necessaria certificazione.

Si apre qui il triste capitolo dell'abusivismo della certificazione di idoneità sportiva, e di quanti, stante la mancanza di controlli sull'applicazione delle norme, con una certa "ingenuità" si affidano a quel sottobosco composto da figure illegali, che agendo senza scrupoli, e senza regole, creano un circolo vizioso tra abusivismo professionale e rischi per la salute degli atleti. Di fronte a questo scenario, forse sottovalutato dalle istituzioni, che comporta inevitabilmente, un elevato rischio per chi vuole praticare attività sportiva, sarà necessario un



momento di riflessione, rivolto sia alla difesa della dignità e degli ambiti lavorativi del medico dello sport, sia alla volontà di tutelare il livello delle cure degli sportivi calabresi, affinché chi di competenza si attivi al fine di garantire il buon funzionamento del sistema sport/salute a partire dall'attività di prevenzione.

MedCenter
CLINICA MEDICA POLISPECIALISTICA

**RIABILITAZIONE
FISIOTERAPIA
ORTOPEDIA
FISIATRIA**

AUTORIZZAZIONE REGIONE CALABRIA N. 96/19.11.2014

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

prenotazioni
0967.530337

f medcenter

Polo d'eccellenza per la tua salute

Generazione touch

SMARTPHONE E TABLET AL POSTO DELLE FAVOLE

*L'impatto delle nuove tecnologie
sulla salute e il benessere
di bambini e adolescenti*



Lo smartphone al posto del ciuccio, il tablet al posto di un gioco è diventata ormai una consuetudine, tanto che in Italia 8 bambini su 10, nella fascia tra i 3 e i 5 anni, sanno già usare lo smartphone. Allo stesso tempo l'enorme quantità di effetti

di dispositivi elettronici sulla salute dei ragazzi. Oltre agli effetti sulla sfera psico-comportamentale, sono sempre più numerose le segnalazioni di comparsa di sintomi somatici, come cefalea, disturbi della colonna vertebrale in regione

smartphone può indurre, a causa del loro piccolo schermo led, fatica oculare, abbagliamento e irritazione. La precoce e prolungata esposizione a intensi livelli di rumore senza periodi di interruzione per le orecchie può portare a una alterata percezione dei suoni, con possibili interferenze nello sviluppo del linguaggio, nella socializzazione, nella comunicazione e nell'interazione con gli altri bambini.



indesiderati e collaterali derivati dalla presenza di smartphone e dispositivi multimediali nella vita dei bambini e adolescenti è sotto gli occhi di tutti.

Sono sempre più evidenti gli effetti negativi e le conseguenze organiche derivanti dall'utilizzo indiscriminato

cervicale e lombo-sacrale, maggiore incidenza di sovrappeso e obesità. E' scientificamente provato che bambini di età compresa tra 1 e 4 anni che hanno la televisione in camera abbiano una peggiore qualità del sonno, più paura del buio e incubi. L'uso continuo dello

L'American Academy of Pediatrics scoraggia l'uso di supporti di intrattenimento come televisori, computer, smartphone e tablet da parte di bambini di età inferiore ai 2 anni. Allo stesso modo la Società Italiana di Pediatria raccomanda il divieto dell'uso di smartphone e tablet prima dei due anni, sconsiglia l'utilizzo di schermi durante i pasti e prima di andare a dormire; ponendo il limite di massimo 1 ora al giorno nei bambini di età compresa tra i 2 e i 5 anni e al massimo 2 ore al giorno per quelli di età compresa tra i 5 e gli 8 anni. Vengono sconsigliati inoltre programmi con contenuti violenti e soprattutto l'uso di telefonini e tablet per calmare o distrarre i bambini.

LO STUDIO DELL'EINSTEIN MEDICAL CENTER DI PHILADELPHIA

I RISULTATI

I bambini di età inferiore a 1 anno erano stati esposti a dispositivi multimediali in numero sorprendentemente elevato: il 52% aveva guardato programmi TV, il 36% aveva toccato o fatto scorrere uno schermo, il 24% aveva chiamato qualcuno, il 15% aveva usato App e il 12% aveva giocato ai videogiochi. All'età di 2 anni, la maggior parte dei bambini utilizzava dispositivi mobili.

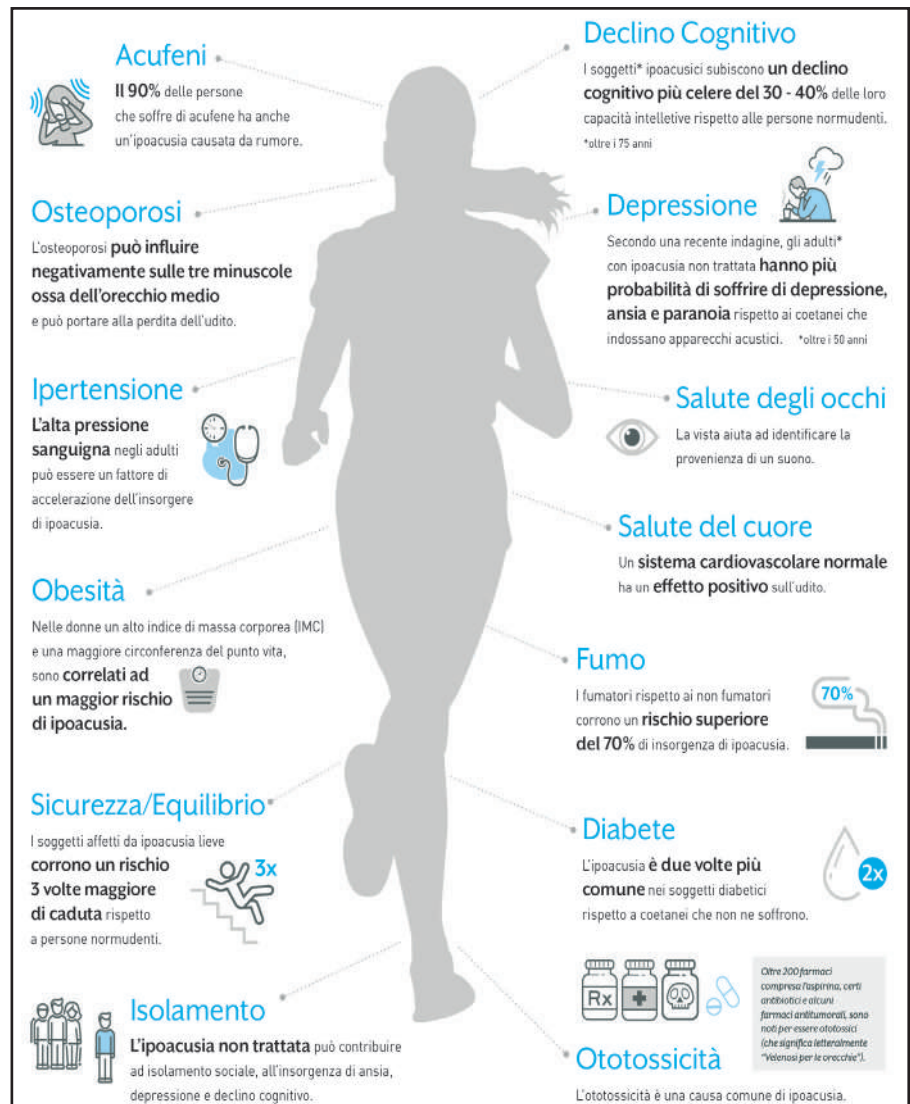
I risultati hanno anche mostrato che il 73% dei genitori lascia che i propri figli giochino con i dispositivi mobili mentre svolgono le faccende domestiche, il 60% durante le commissioni, il 65% per calmare un bambino e il 29% per far dormire un bambino.

Il benessere inizia da una salute dell'udito migliore

È ormai provato che il benessere generale è strettamente correlato alla salute dell'udito.

È molto importante sottoporsi ad una visita da parte di personale professionale e specializzato in problemi che riguardano l'udito, come l'audioprotesista. Quando una persona decide di indossare una soluzione acustica, inizia un viaggio verso una salute migliore che conduce ad una vita più completa ed appagante.

Vieni subito a trovarci o prenota una visita completa, in modo da poter iniziare il prima possibile il trattamento e la riabilitazione.



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

Ti aspettiamo per un

CONTROLLO GRATUITO DELL'UDITO



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

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

La “magia” della ginnastica artistica

Intervista alla Campionessa Adriana Denisa Rosca
Istruttrice di ginnastica artistica
EXCLUSIVE Fitness Center



Adriana Denisa Rosca

Chi è Adriana Denisa Rosca:

classe 1998, ha praticato la ginnastica artistica a livello agonistico in Romania sin all'età di sei anni, partecipando a numerosi concorsi a livello nazionale ed internazionale. Trasferitosi in Italia diviene campionessa regionale CSEN dal 2014 al 2019. La carriera si impreziosisce inoltre con la partecipazione ai Campionati Nazionali “C.S.A. in” 2019 e Regionali FGI del 2019 dove si classifica in entrambi al primo posto della categoria assoluta. I risultati di Adriana Denisa Rosca sono testimonianza delle sue straordinarie capacità atletiche e del suo instancabile impegno. A questo prestigioso bottino si aggiungono gli ottimi piazzamenti raggiunti durante le competizioni Nazionali FGI a Rimini di giugno 2019.

Abbiamo avuto il piacere di incontrarla presso la Palestra EXCLUSIVE Fitness Center di Satriano Marina dove è Istruttrice del Corso di Ginnastica Artistica.

Adriana cos'è la Ginnastica Artistica?

La ginnastica artistica è uno sport tecnico, sia maschile che femminile, che si basa su una serie di esercizi a corpo libero, uniti ad altri che sono invece realizzati per mezzo di attrezzi, come la trave, il mini-trampolino, il volteggio, ecc. Ogni esercizio coinvolge la maggior parte della muscolatura in modo equilibrato ed è proprio in virtù di questo che tale disciplina rappresenta più di altre uno sport assolutamente completo. In questa attività vengono privilegiate doti quali la forza, la coordinazione, la destrezza, l'equilibrio, la velocità,

la scioltezza e il senso del ritmo. La preparazione di base è così ampia e profonda da offrire a chi la pratica un generale miglioramento delle capacità motorie, indipendentemente se potrà o no diventare un campione.

Qual è l'età giusta per iniziare?

Gli esperti affermano che l'età giusta per iniziare questa disciplina sia attorno ai 5/6 anni, dato che i migliori risultati si ottengono quando i bambini godono ancora di una particolare condizione di elasticità articolare e, con un allenamento minimo, è ancora possibile migliorare la coordinazione dei movimenti.

Quali sono i reali benefici di questo sport?

Di certo si tratta di uno sport impegnativo, che richiede costanza

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



ed allenamenti intensi, ma che offre numerosi vantaggi non solo fisici ma anche psicologici in quanto contribuisce ampiamente anche nella formazione caratteriale degli atleti grazie alle continue sfide a cui sono sottoposti.

E il ruolo dell'allenatore?

Il suo ruolo è a dir poco fondamentale nella pratica di tale disciplina, e un bravo allenatore deve avere la consapevolezza dell'enorme responsabilità che ha nelle proprie mani. Il presupposto indispensabile

è, dunque, un continuo studio e aggiornamento da parte del tecnico che deve affrontare l'allenamento in termini scientifici e con interventi mirati e competenti anche a livello dei principianti.

È indispensabile che sia gli atleti che i loro genitori acquisiscano fiducia nell'allenatore, dato che devono completamente affidarsi a lui nel percorso sportivo.

Adriana ci parli della tua ultima competizione Nazionale di giugno 2019 a Rimini?

Un'esperienza che mi porterò sempre nel cuore e dalla quale ho imparato tanto non solo come ginnasta ma anche come insegnante. Nonostante il tempo limitato per allenarmi, nonostante i lividi, le mani sanguinanti e la stanchezza che mi porto dietro da tempo sono riuscita a portare a termine la gara classificandomi nelle qualifiche all'8° posto nella classifica assoluta e al 5° posto nel Volteggio. È un risultato che non mi sarei mai aspettata considerando il livello altissimo della gara e il numero di ginnaste partecipanti.

Un'icona della ginnastica artistica?

Quando si parla di ginnastica artistica, non si può fare a meno di pensare a Nadia Comaneci. La ginnasta rumena è stata una delle più grandi atlete del XX secolo, la prima in assoluto a conseguire un "10 perfetto", cioè ad ottenere il punteggio massimo in una prova.



La paura non mi fa scappare davanti alle sfide. Invece mi ci fa andare incontro, perché l'unico modo per liberarsi dalla paura è calpestarla coi piedi.

Nadia Comaneci

BENEFICI FISICI

RAFFORZAMENTO MUSCOLARE: Gli esercizi della ginnastica artistica sono utili per sviluppare e rafforzare la muscolatura in modo armonioso e completo e rendere il corpo più tonico;

EQUILIBRIO E COORDINAZIONE: Equilibrio e coordinazione sono abilità strettamente connesse e fondamentali nella pratica di questo sport. Basta pensare alla capacità di rimanere in equilibrio mentre si eseguono dei movimenti, magari su una trave. La pratica della ginnastica allena e migliora entrambi gli aspetti;

ELASTICITÀ: Nonostante si verifichi un aumento, seppur non eccessivo, della massa muscolare, con la pratica della ginnastica artistica si acquista velocità di esecuzione ed elasticità;

MUSICALITÀ: In particolare per le bambine che svolgono esercizi a corpo libero su base musicale, la pratica della ginnastica artistica aumenta il senso del ritmo, la fluidità dei movimenti e la musicalità. Gli esercizi, oltre a dover essere eseguiti in modo tecnicamente accurato, devono essere soprattutto armoniosi.

BENEFICI PSICOLOGICI

AUTOSTIMA: Ogni bambino, dopo un po' di pratica, può imparare a fare cose nuove e vedere con i propri occhi che è in grado di migliorarsi e raggiungere obiettivi più alti. Questo contribuisce a rafforzare l'autostima e avere una percezione positiva di sé;

CONCENTRAZIONE: La concentrazione è un requisito essenziale in questa disciplina, e la si acquisisce man mano che ci si allena, imparando a focalizzarsi sugli obiettivi e sul proprio rapporto mente-corpo. Questa capacità ha dei sicuri risvolti positivi in ogni ambito della vita, primo tra tutti quello dello studio;

CORAGGIO: Chi pratica una disciplina come la ginnastica si trova ad affrontare i propri timori e ad imparare a gestire la paura e l'ansia.

D-WALL

***Lo Specchio digitale
di TecnoBody***

Functional Training



Balance



Power



Carenza di ferro e integrazione

EUPHARM 
www.eupharmlcd.it

L'anemia da sport è spesso causata da una carenza di ferro. Tale carenza si manifesta prevalentemente negli atleti di durata e possono dipendere da apporto inadeguato, cattivo assorbimento ed aumento delle perdite.

AUMENTO DELLE PERDITE DI FERRO GASTROINTESTINALI:

Le perdite di ferro per via gastrointestinale nel soggetto sedentario rappresentano circa il 60% delle perdite (escluse quelle mestruali) e sono principalmente rappresentate da piccole perdite di sangue (circa 1 ml/die) e dalla disgregazione dei globuli rossi (emolisi). Dopo un'attività sportiva prolungata come ad esempio la maratona in più dell'80% dei soggetti si rilevano fenomeni di sanguinamento a livello gastrointestinale. Si ipotizza che questo fenomeno sia legato ai numerosi traumi subiti dalle pareti intestinali durante l'azione di corsa e dal minor apporto di sangue all'intestino. Pur essendo modesto questo sanguinamento causa perdite di ferro comprese tra i 0,7 e 0,9 mg.

AUMENTO DELLE PERDITE DI FERRO URINARIE

Le piccole perdite urinarie di ferro del soggetto sedentario (0.1mg/die) possono aumentare considerevolmente nell'atleta.

AUMENTO DELLE PERDITE CUTANEE DI FERRO

Dovuto alla maggior desquamazione delle cellule epiteliali causata dalla sudorazione. Questo aspetto ha tuttavia un contributo marginale nelle perdite totali di ferro nell'atleta di fondo.

AUMENTO DELLE PERDITE MESTRUALI DI FERRO

La quantità di sangue che una donna in età fertile perde ogni mese con le mestruazioni è compresa tra 30 e a 60 ml di sangue. Una donna che perde 60 ml di sangue per ciclo perde in media 1,0 mg di ferro al giorno, cioè 30 mg di ferro al mese. A queste perdite fisiologiche nell'atleta donna vanno aggiunte le perdite urinarie e gastroenteriche ed eventualmente le restrizioni dietetiche che possono diminuire l'apporto di ferro con la dieta. La maggior parte degli individui possono assumere il ferro tramite gli alimenti che lo contengono (fegato, carne, pesce e legumi secchi).

Tuttavia, in particolari situazioni, gli integratori di ferro rappresentano un valido aiuto per scongiurare la comparsa di quadri da carenza e la possibilità che questi evolvano ad anemia sideropenica.

Ricapitolando, questi complementi alimentari sono tanto più necessari quanto più il soggetto si identifica nei seguenti fattori di rischio:

- **sexo femminile;**
- **mestruazioni abbondanti** (menorragie);
- ridotto assorbimento di ferro (**steatorrea intestinale, diarrea cronica, ipocloridria, gastrectomia, utilizzo di farmaci antiacidi**), **celiachia**;
- **dieta strettamente vegetariana o abuso di fibre alimentari, come la crusca**;
- **attività sportiva intensa**;
- **emorragie di varia natura** (sangue dal naso, emorroidi, ulcere, ferite, vermi intestinali ad uncino ed ossiuri, abuso di farmaci antinfiammatori come l'aspirina o anticoagulanti, ernia iatale, diverticoli, vari tipi di tumori, polmoniti o broncopolmoniti con emottisi (emissione di sangue con la tosse), calcoli renali, neoplasie od infiammazioni a livello del rene o delle vie urinarie, cistiti, uretriti, prostatiti ecc.);

- gravidanza e allattamento.

Ferfol Stick, con la sua formula sinergica in Ferro fumarato microincapsulato, acido folico e Vitamina C è stato sviluppato per sopperire alle carenze alimentari e/o per supportare un maggior apporto di Ferro.

Grazie alla sua formulazione di assorbimento sublinguale garantisce una maggiore biodisponibilità del minerale entrando direttamente nel circolo ematico e bypassando la barriera d'assorbimento enterica.

FERFOL

20 STICK

COMPLESSO SINERGICO FORMULATO PER LA PREVENZIONE E IL TRATTAMENTO DI DEFICIT NUTRIZIONALI



SI CONSIGLIA L'ASSUNZIONE PER:

- ANEMIA, ASTENIA E AFFATICAMENTO
- PREVENZIONE DI MALFORMAZIONI CONGENITE
- IPEROMOCISTEINEMIA
- MANTENIMENTO DELLA FUNZIONE DEL SISTEMA IMMUNITARIO
- MANTENIMENTO DEL METABOLISMO ENERGETICO
- PREVENZIONE DI PERDITA DI MASSA OSSEA
- MANTENIMENTO DELLA FUNZIONE COGNITIVA
- PROTEZIONE DELLE CELLULE DALLO STRESS OSSIDATIVO

Ferfol Stick può essere acquistato in tutte le farmacie e parafarmacie o in alternativa, è possibile chiamare il numero verde per ricevere un super sconto promozionale!

Se vi è piaciuto il nostro articolo e volete approfondimenti

Chiamate il numero verde

Numero Verde
800-080.080

Visita il nostro sito www.eupharmlcd.it

o seguitemi sui nostri canali social

 Facebook Eupharm LCD

 Instagram Eupharm LCD

 LinkedIn Eupharm LCD

Il Maestro Carlos Aguero c'insegna a ballare

Intervista al Direttore dell'Exclusive Academy Dance

“Scavare nel proprio animo lavorando sull'interpretazione e sull'emozionalità”



Maestro Carlos Aguero

Carlos Aguero è nato in Argentina, ha iniziato a studiare danza in giovane età, perfezionando gli studi prima presso l'Istituto Superiore di Arte del Teatro Colon di Buenos Aires (Argentina), laureandosi in danza, scenografia e figurinista teatrale e poi presso l'Accademia delle Belle Arti “Manuel Belgrano” di Buenos Aires. Ballerino del balletto Città di Buenos Aires, del Teatro Municipal General San Martin e del Teatro Guaira. Si è occupato per lungo tempo di coreografie ottenendo numerosi riconoscimenti. Premiato dalla critica della città di San Paolo del Brasile come miglior figurinista per balletti, è stato vincitore di numerosi premi di danza. Trasferitosi in Italia ha collaborato in qualità di maestro coreografo, figurinista e scenografo con numerose scuole di danza. Carlos Aguero ha oltre quaranta anni d'insegnamento nelle proprie discipline.

Abbiamo incontrato Carlos Aguero nel corso di una lezione di danza classica tenuta presso l'Exclusive Academy Dance dell'Exclusive Fitness Center di Satriano Marina, dove ormai da quasi due anni il Maestro tiene le sue lezioni.

Percorriamo la sua storia di ballerino: cosa ricorda dei primi passi di danza?

Posso dire di aver imparato a danzare prima ancora di camminare. ricordo il mio primo insegnante, che adoravo e temevo al tempo stesso. Ho poi perfezionato i miei studi laureandomi in danza, scenografia e figurinista teatrale presso l'Istituto

Superiore di Arte del Teatro Colon Di Buenos Aires (Argentina), e poi presso L'Accademia delle Belle Arti “Manuel Belgrano di Buenos Aires.

Quali sono stati i momenti che ritiene fondamentali per il suo percorso nel mondo della danza?

Nel mio percorso formativo oltre agli studi che accennavo prima è stata sicuramente fondamentale l'esperienza come ballerino del Teatro Municipal General San Martin, uno dei teatri più importanti dell'Argentina. A questo è legata un'altra esperienza molto importante con il grande coreografo Oscar Araiz, creatore e direttore del Balletto Del Teatro San Martín, direttore del balletto del Grand Teatro Di Ginevra, del teatro argentino De La Plata, nonché collaboratore di compagnie di danza internazionali come il Joffrey Ballet di New York, l'opera di Parigi, la Deutsche Oper di Berlino, l'opera di Roma. Significativo è stato inoltre il lavoro come ballerino del Balletto Città Di Buenos Aires diretto dalla Maestra Caterina Galanta, e l'attività svolta come ballerino per la Compagnia Di Danza Del Teatro Guaira, una delle più importanti compagnie di danza del Brasile. Successivamente mi sono occupato come coreografo del musical “Jesus Christ Superstar per il Teatro Acquarius Di San Paolo Del Brasile, consulente coreografo del musical “un violinista sopra il tetto” in Buenos Aires e San Paolo del Brasile.

Cosa è la danza per Carlos Aguero?

la danza mi ha insegnato l'educazione, il rigore, il rispetto

verso me stesso e verso gli altri. La danza è un'arte e per questo i coreografi la utilizzano per esprimere emozioni, sentimenti, stati d'animo per raccontare una storia o solo per mostrare la bellezza delle linee e dei corpi che, partendo dalla tecnica classica accademica, vanno a ricercare nuove figure e nuovi passi con una maggiore libertà di movimento. La danza dà a chi la pratica la possibilità di vivere sul palcoscenico le emozioni più svariate, di superare certi propri limiti, lavorando in una dimensione che ci porta fuori dalla realtà di tutti i giorni. La danza è un momento magico, dove non pensiamo più all'esecuzione dei passi, ma il corpo si muove da solo senza pensare più a niente. La musica non sembra più uscire dall'impianto audio, ma dal nostro corpo.

Cosa pensa della danza quale forma di arte trasposta sul piano sportivo?

La danza non è uno sport, ma ci si allena come se fosse uno sport. Al contrario di un campione olimpionico, di un centometrista ad esempio, a cui è permesso di mostrare sul proprio volto la fatica e lo sfogo, i danzatori sono abituati fin dall'inizio della loro carriera a non far trapelare la fatica. Per questo a volte la danza classica viene associata (da chi non la conosce) a qualcosa di poco faticoso e molto leggiadro. Leggiadria, certo, ma tanta, tanta fatica. Tenersi in allenamento per un danzatore è come prepararsi ad una gara olimpica. Spesso le grandi ballerine hanno preparatori atletici e medici che seguono la loro alimentazione. Se il pubblico potesse

vedere i danzatori dietro le quinte al termine di una performance, capirebbe quanto sforzo fisico viene richiesto loro.

Parliamo dello studio della danza, partendo dall'infanzia/adolescenza.

Affrontare una disciplina artistica come la danza, per un bambino significa porsi degli obiettivi, lavorare sodo sul proprio fisico, ma altresì sviluppare la propria creatività e "scavare" nel proprio animo lavorando sull'interpretazione e sull'emozionalità.

Quali sono i benefici della danza per i bambini?

Sono stati a lungo dimostrati dalla scienza, rilassa, aumenta la creatività e aiuta persino a superare stati quali l'ansia patologica, la depressione e l'insonnia. Ma la danza fa bene anche nella fase della crescita, e non solo alle bambine, un corso di danza può essere una vera rivelazione anche per i maschietti. Danzare coinvolge il senso del ritmo, che è un qualcosa di ancestrale, di primitivo. In breve, il ballo ci riconnette con la nostra essenza, e aiuta i bambini più timidi a stare nel mondo con fiducia, aumenta la forma fisica, migliora la postura, potenzia la creatività.



Ad un Suo allievo, a tutti i ragazzi che spesso non riescono ad avvicinarsi con facilità al mondo della danza, quale messaggio si sente di dare?

Di non avere paura di farlo, devono sperimentare quello che non conoscono e non comprendono, il tempo della nostra vita è breve, dobbiamo essere capaci di seguire i nostri sogni, non mollare mai, anche se il percorso da seguire è lungo.

Il Maestro Carlos ha un sogno nel cassetto?

Spero che in futuro le nuove generazioni possano usufruire di quest'arte, senza marginalizzazione. L'unica forma per fuggire da questa situazione culturalmente povera; l'unico modo per farlo è attraverso l'educazione.





EXCLUSIVE

FITNESS CENTER

**Il tuo benessere
prima di tutto!**

DANZA CLASSICA

LAMBAEROBICA

CROSS TRAINING

AEROBICA

PILATES

KARATE

TRX

MMA

GINNASTICA ARTISTICA

GAG REBOUNING

**DIFESA
PERSONALE**

**ORARI SALA PESI
AREA CARDIO FITNESS**

**LUNEDÌ
MERCOLEDÌ
VENERDÌ**
6:30 - 22:00

**MARTEDÌ
GIOVEDÌ**
9:00 - 22:00

SABATO
9:00 - 19:00
DOMENICA
7:00 - 11:00

SATRIANO MARINA

Via del Progresso, 4 - Tel. 333 12 64 270



Sana alimentazione e qualità della vita

Dott. Nicola Marulla

Farmacista, Specialista in Farmacologia e Tossicologia
Nutrizionista, Esperto in Nutrizione Sportiva

La sana alimentazione è uno degli elementi fondamentali per il mantenimento e la tutela della qualità della dei cittadini.

Gli alimenti sono fondamentali per il corretto apporto dei nutrienti, indispensabili per produrre l'energia necessaria ai processi corporei e per il corretto funzionamento delle varie reazioni.

Carboidrati, proteine e lipidi sono definiti macro-nutrienti e sono sostanze necessarie per la produzione di energia e per la crescita;

Vitamine e minerali vengono definiti micro-nutrienti e sono necessari agli esseri viventi in piccole quantità e non sono direttamente correlate alla produzione di energia, ma sono importanti per molte funzioni biologiche. L'acqua nell'organismo umano, rappresenta un costituente essenziale per il mantenimento della vita. La presenza dell'acqua è indispensabile per lo svolgimento di tutti i processi fisiologici e le reazioni biochimiche che avvengono nel nostro corpo; agisce da solvente per la maggior parte dei nutrienti (minerali, vitamine idrosolubili, amminoacidi, glucosio, ecc), svolge un ruolo essenziale nella digestione, rappresenta il mezzo attraverso il quale l'organismo elimina le scorie metaboliche, regola la temperatura corporea, agisce da lubrificante delle articolazione e tessuti, mantiene elastica la pelle.

Visto che ogni sistema all'interno del nostro organismo dipende direttamente dall'acqua è facile intuire che mantenere un giusto equilibrio del nostro "bilancio idrico" è fondamentale per conservare un buono stato di salute nel breve, nel medio e nel lungo termine. Il fabbisogno di acqua è approssimativamente 1,2 ml per ogni chilocaloria alimentare introdotta nel corso della giornata; fanno eccezione i bambini che richiedono quantità giornaliere superiori.

Le linee guida per una sana alimentazione sono:

- Mantenersi sempre attivi e controllare il peso corporeo
- Preferire cereali, legumi, ortaggi e frutta
- Scegliere grassi di qualità
- Evitare (il più possibile) zuccheri, dolci, bevande zuccherate
- Bere acqua ogni giorno
- Ridurre il consumo di sale
- Se si utilizzano bevande alcoliche farlo in modo controllato
- Variare le scelte alimentari

Oggi, accanto ad una corretta (o scorretta) alimentazione trovano uso un'ampia gamma di INTEGRATORI. Gli integratori trovano la loro definizione nella Direttiva 2002/46/CE recepita in Italia dal D. Lgs n. 169/2004.

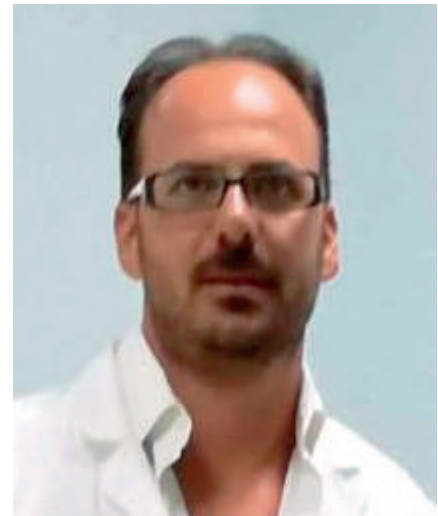
Vi è una continua crescita del mercato degli integratori che coinvolge cittadini che desiderano migliorare la propria salute e l'aspetto fisico. Il mercato degli integratori nel 2017 ha sfiorato i 3 miliardi di euro e mediamente nel 2017 ogni persona ha utilizzato 2,5 tipologie di integratori.

Parallelamente al trend positivo del mercato degli integratori è in aumento il bisogno di saperne di più. Oggi più che di semplici integratori (i quali non è sempre indicato assumerli) vi è il diffondersi del ricorso ai cosiddetti NUTRACEUTICI, ovvero alimenti o loro componenti che hanno una funzione benefica sulla salute umana.

Tale azione benefica dei nutraceutici, si traduce, oltre che al mantenimento del benessere in:

prevenzione delle patologie cardiovascolari e degenerative; rafforzamento del sistema immunitario; regolazione delle funzionalità intestinali; azione anti-ossidante, antiproliferativa, chemio preventiva .

Esistono diversi nutraceutici, tra questi parliamo brevemente di Fitosteroli, Polifenoli, Omega 3.



Nicola Marulla

1 I fitosteroli sono steroli di origine vegetale che si trovano nella frutta, noci, semi, oli. Determinano una riduzione del colesterolo sierico perché ne riducono l'assorbimento a livello intestinale. Riducono il rischio cardiovascolare.

2 I polifenoli sono un gruppo eterogeneo di composti e si trovano in alimenti di origine vegetale come il Bergamotto ed il vino rosso. I polifenoli hanno un'elevata attività anti-ossidante perché interrompono la formazione di nuovi radicali dell'ossigeno, legano i radicali liberi dell'ossigeno e stimolano la trascrizione di enzimi con attività anti-ossidante. A livello dei vasi sanguigni, oltre all'azione anti-ossidante circolante, i polifenoli influenzano il signaling intracellulare: determinando vasodilatazione, riducendo i processi ossidativi intracellulari, riducendo il potere aggregante delle piastrine circolanti, inibendo l'ossidazione delle LDL indotta dai macrofagi e inibendo la loro adesione alle cellule endoteliali. Tutto questo si associa ad una riduzione del rischio di malattia cardiovascolare. I polifenoli inoltre regolano il sistema immunitario.

3 Gli omega 3 (acido eicosapentaenoico o EPA e acido docosaesaenoico o DHA) derivati principalmente dal pesce, sono stati messi in relazione a diversi processi fisiologici e patologici dell'uomo: riduzione dei processi infiammatori, riduzione dei livelli sierici di trigliceridi e prevenzione delle malattie cardiovascolari.

Ogni malattia si sviluppa da un'inflammatione: Risolviamola!

Senior, ma non si sente?

Le componenti FITT e la programmazione dell'esercizio fisico in età avanzata

A cura di **Damiano Barbieri** - Dottore in Scienze motorie e Sportive
Specialista in Scienze dell'esercizio fisico per il benessere e la Salute

I **"Senior"** o soggetti in età avanzata sono persone con un'età maggiore o uguale a **65 anni**.

La maggior parte dei fattori di rischio per le malattie croniche aumenta con l'avanzare dell'età e l'intervento dell'attività motoria in questi casi è necessario per prevenire non solo il declino funzionale associato all'invecchiamento ma, soprattutto, per migliorare la salute/disabilità in questa delicata categoria di

persone. Una prescrizione **Efficace** comprende un programma sistematico ed individualizzato in termini di **Frequenza, Intensità, Tempo, Tipo, Volume e Progressione (FITT - VP)** è fondamentale pertanto che i Medici capiscano la peculiarità dei benefici associati alla prescrizione **dell'attività motoria preventiva e adattata**. La principale causa di morte nella popolazione più

"Non è mai troppo tardi" Lo studio della School of Sport and Exercise Science dell'Università di Birmingham

In una ricerca, pubblicata su *Frontiers in Physiology*, viene dimostrato che anche le persone di una certa età che non sono abituate all'esercizio fisico possono ottenere ottimi benefici.

I ricercatori della School of Sport and Exercise Science dell'Università di Birmingham hanno analizzato gli effetti dell'esercizio fisico su due gruppi di uomini anziani.

Il primo gruppo era composto da uomini tra i 70 e gli 80 anni di età abituati all'esercizio fisico e che partecipavano ancora a competizioni a livello agonistico.

Nel secondo gruppo c'erano uomini della stessa età che però non avevano mai partecipato a veri e propri programmi di esercizi fisici. Entrambi i gruppi hanno preso parte a varie sedute di allenamento con i pesi su una macchina apposita. I ricercatori hanno poi prelevato biopsie muscolari dei partecipanti nelle 48 ore prima e subito dopo questi esercizi.

Gli esami mostravano chiaramente che entrambi i gruppi avevano la stessa capacità di costruire la muscolatura in risposta all'esercizio fisico.

Come specifica Leigh Breen, ricercatore principale dello studio, questa ricerca "mostra chiaramente che non importa se non sei stato uno sportivo per tutta la vita, puoi comunque trarre beneficio dall'esercizio ogni volta che inizi".



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

Alta Marea

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

LINEE GUIDA FITT-VP:

FREQUENZA: Maggiore o uguale a 5 giorni a settimana per l'esercizio aerobico moderato integrato da 2 o più giorni per esercizi di resistenza e flessibilità.

INTENSITÀ: Su una scala da 0 a 10 nella percezione dello sforzo, occorre una percezione di 5-6 per l'esercizio aerobico di intensità moderata, 7-8 per intensità vigorosa e 5-6 per esercizio di forza moderata.

TEMPO: Dai 30 ai 60 minuti al giorno per l'attività Aerobica di intensità moderata o dai 20 ai 30 minuti al giorno per intensità vigorosa.

TIPO: È preferibile utilizzare metodiche che non impongano un eccessivo stress funzionale, come brevi protocolli di Forza, di Flessibilità e protocolli Propriocettivi.

VOLUME: Si dovrebbero totalizzare circa 150 minuti a settimana per l'attività fisica moderata o 75 minuti a settimana per attività ad intensità vigorosa.

PROGRESSIONE: Le componenti FITT aumentano in base alle capacità de soggetto fino a raggiungere i 300 minuti a settimana per l'intensità moderata o di 100 minuti a settimana per intensità vigorosa.

Bibliografia

Amanda L. Zaleski, M.S. et al.

"Coming of age: Consideration in The Prescriptiom Of Exercise For Older Adults" MDCVJ|XII (2) 2016



nella maggior parte delle patologie ad esse correlate. Un'ulteriore considerazione viene fatta sui Senior che **assumono farmaci**, poiché alcune terapie farmacologiche possono influenzare l'attività fisica sia in positivo che in negativo. La quasi totalità dei Soggetti in età avanzata presenta tanti limiti nella pratica dell'esercizio fisico tra cui **l'isolamento, la paura di cadere e la bassa auto-sufficienza** ed è stato dimostrato come **l'attività di gruppo** abbia una maggiore efficacia rispetto ai programmi di allenamento individuali.

anziana è proprio dovuta alle malattie croniche e studi scientifici

hanno dimostrato l'efficacia dell'attività motoria come terapia



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

Sua Maestà il porcino

Filetto di ricciola con funghi porcini trifolati e mousse di patate alle castagne



A cura
dello
chef **Domenico Rullo**

Finita l'estate, l'autunno la rimpiazza con un carico di materie prime che rendono felice anche il più burbero dei cuochi. È festa anche per me, semplice cuoco di montagna trapiantato al mare. Amo questa stagione, la raccolta dell'uva è appena terminata e l'odore del mosto invade le cantine, tra pochi mesi si sarà trasformato in vino, prodotto importantissimo per i nostri ristoranti. Si stanno raccogliendo le olive e inizia la produzione dell'olio nuovo, verde, profumato e aromatico, da degustare con il pane caldo. In questo periodo è una gioia anche andare a fare la spesa al mercatino rionale, le bancherelle mi fanno sentire a casa, nell'orto dei miei genitori, qui ritrovo quei prodotti della terra che loro coltivano, zucche, barbabietole, rape, broccoli. Il mercato sa di montagna con castagne, noci e funghi di vario tipo, ma il principe indiscusso è lui, sua maestà "il Porcino". Bello, maestoso, profumato, saporito da cucinare in mille modi e da abbinare a molti elementi del mare.

Beh io gioco in casa con i Porcini, li raccolgo da quando ero poco più che un bambino e mia nonna li cucinava a mestiere e io ero già la a carpire i suoi segreti.

Dietro ai funghi in generale si nasconde un mondo, la raccolta dei funghi e la distinzione di quelli commestibili da quelli nocivi è un'operazione molto complessa da non sottovalutare mai; prima di raccogliere e poi mangiare un fungo bisogna sapere di quale specie si tratta e se non si è sicuri è bene farli visionare da un'esperto micologo, se questo non è possibile è bene non raccogliergli e soprattutto non ingerirli.

In questo articolo vorrei parlare un pò del mio amato porcino delle sue caratteristiche, delle diverse varietà e dell'habitat di ognuno di loro.



Porcino è il nome che viene utilizzato comunemente per alcune delle specie di funghi delle Boletus.

Alcuni micologi hanno classificato il porcino in più di dodici specie, basandosi sulle caratteristiche morfologiche, organolettiche, della colorazione e tipologia di bosco di nascita.

Il periodo di nascita dei funghi varia in base al periodo e alla quantità di piogge che ne determinano la giusta umidità.

I porcini possono nascere anche tra maggio e giugno se le condizioni sono ottimali ma il periodo migliore è tra settembre e ottobre.

Le specie più comuni e riconosciute sono in effetti 4:

- **Edulis:** tipico delle foreste di abeti bianchi e rossi, con condizioni ottimali può nascere anche nelle faggete e nei castagneti. Ha un colore biancastro ma può trovarsi anche di colore marrone scuro tendente al nero e qualche volta rossastro. Ha un odore gradevole e un sapore tendente al dolciastro

- **Aerus:** endemico delle latifoglie, possiamo trovarlo nelle foreste di querce, lecci, castagni; ha un colore bronzo tendente al nero e al grigio. Ha un odore molto gradevole e un sapore dolciastro.

- **Aestivalis:** tipico delle latifoglie ma si può trovare anche negli abeti, di colore nocciola tendente al marrone ma si può trovare in varie tonalità chiare e beige. Ha un odore molto intenso e dal sapore dolciastro

- **Piunophilus:** nasce nei faggi, castagni, abeti e pini. Ha un colore rosso granato o color cuoio, dal profumo molto accentuato con sapore dolciastro che risente molto dell'odore.

Ora che ne sappiamo qualcosa in più dei porcini possiamo acquistarli o raccogliergli e metterci ai fornelli.

Indossato il grembiule armiamoci di coltellino, spazzola, panno umido e tanta pazienza.

- Con il coltellino delicatamente rimuovere la terra, senza togliere molta parte del fungo;
- Con una spazzolina rimuovere i residui di terra rimasti sul gambo;
- Pulire con un canovaccio umido;
- Non lavare assolutamente il fungo;
- Puliti i nostri funghi prepariamo la nostra ricetta;

Filetto di ricciola con porcini trifolati e mousse di patate alle castagne

Ingredienti per 4 persone:

4 filetti di ricciola da 200 gr; Porcini freschi 400gr; Patate lesse e passate 200gr; Castagne lesse e pelate 100gr; Burro q.b; Olio EVO Q.B; Pepe nero; Prezzemolo; Aglio in spicchi 1; Parmigiano grattugiato 40gr; Sale;

Procedimento:

Tagliare i porcini a lamelle e saltarli in padella per 8 minuti con burro, aglio e un filo d'olio, aggiustare con sale prezzemolo e pepe nero. Lavorare le patate lessate passate con formaggio, sale, pepe e le castagne lesse sbriciolate, Mettere il composto ottenuto in un sacco a poche e fare dei ciuffi su una teglia e infornare per 6 minuti a 200°C

Riscaldare una padella anti-aderente e scottare i filetti di ricciola per pochi minuti per lato;

Disporre i filetti su un piatto di portata, sistemare di sale e pepe, adagiare sopra i funghi trifolati e la mousse di patate.

Questa ricetta semplice e veloce mantiene intatti i sapori dei singoli elementi e darà un carattere montano alla regina del mare.



📍 Viale Kennedy, 28
88068 SOVERATO

☎ Tel. 0967 632454

+ piùbellezza

Pelle che invecchia ecco il veleno d'ape: Il "Botox Naturale"

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

Conosciuto sin dal 2000 a.C., il veleno d'ape è un potente alleato per combattere l'invecchiamento della pelle contrastando le rughe e rassodando i tessuti.

In cosmesi viene definito il **"Botox Naturale"** poiché il nostro organismo per reagire alla presenza del veleno, inizia a produrre maggiori quantità di collagene ed elastina dalle notevoli proprietà antiage.

Non penetra, però, così a fondo come il botox, per cui consente il movimento dei nervi facciali.

Quali sono i benefici per la pelle?

Azione Filler: Il veleno d'ape contiene potenti sostanze come la **melittina**, componente principale dell'apitossina, che rappresenta circa il 52% dei peptidi presenti nel veleno. Essa è un potente agente anti-infiammatorio che esercita un'azione filler, ossia riempitiva della rughe. Un'altra sostanza attiva è l'apamina, un peptide formato da 18 amminoacidi che dona *nell'immediato* un effetto distensivo della pelle.

Riduzione delle cicatrici: Già in tempi antichi, il veleno d'ape si

utilizzava per curare le ferite e ridurre le cicatrici, soprattutto in caso di acne, grazie alla sua azione anti-infiammatoria e alla capacità di stimolare il turn-over cellulare che consente alla pelle di rigenerarsi.

Anticellulite: il veleno d'ape gioca un ruolo essenziale in questo caso, poiché aiuta ad attivare il microcircolo sanguigno e a stimolare il drenaggio dei liquidi in eccesso, tonificando i tessuti.

Altre proprietà: La *University of North Carolina* ha dimostrato gli effetti benefici sui dolori di gambe e schiena, come artrosi, sciatalgia, ma anche per un semplice strappo muscolare. Il veleno d'api è, ancora oggi, studiato per capire quali altri benefici terapeutici possiede. In particolare, la presenza di una sostanza chiamata *cardiopep*, sembrerebbe attribuire un'attività antiaritmica, per coloro che soffrono di aritmia e insufficienza cardiaca.

Controindicazioni: L'utilizzo di prodotti a base di veleno d'ape è solitamente ben tollerato e la sua applicazione è sicura. Tuttavia, viene

sconsigliato in soggetti **fortemente** allergici alle punture di insetto.

Come si estrae il veleno d'ape?

L'estrazione del veleno avviene in maniera assolutamente indolore per l'ape. Infatti, alle api **non si reca nessun danno** perché non perdono il pungiglione. Vicino l'alveare è posto un apparecchio che produce scossette elettriche a bassissimo voltaggio (20-30 volts), quasi impercettibili dall'ape, le quali producono ad intervalli di tempo stabiliti il veleno.

Curiosità: Per ottenere 1 grammo di veleno saranno necessarie circa 10.000 punture!

MissGreen propone un trattamento cosmetico ideale per i segni dell'età grazie all'azione sinergica di **ingredienti unici** come il *Veleno d'Ape* che aiuta a rassodare la pelle, l'*Esapeptide-19* ad effetto botox-simile e le *Microalghe* che agiscono come "stiranti della pelle", potenziando notevolmente gli effetti del veleno. In poco tempo il viso appare disteso, più tonico e luminoso.



CHOCOLAT

di Francesco Lucibello

Bar - Cornetteria - Creperia

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



+ piùbellezza

Pressoterapia: cos'è e come funziona

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



La pressoterapia è uno dei trattamenti medico-estetici utilizzati per drenare i liquidi dai tessuti e migliorare il funzionamento del sistema circolatorio e linfatico. Scopriamola meglio:

In cosa consiste?

Definita come *terapia pneumocompressiva*, si utilizza per le condizioni di edema cronico degli arti sia di origine linfatica sia venosa o mista.

A causa di una scorretta circolazione sanguigna, il flusso ematico viene rallentato provocando ritenzione idrica ed edema. L'apparecchiatura utilizzata, fa sì che si eserciti una pressione graduale per diminuire il volume dell'edema nel tessuto, favorendo il drenaggio dei liquidi in eccesso. L'effetto drenante è ottenuto solo se si effettuano pressioni sequenziali, alternate da fasi di compressione e rilasciamento. Questa tecnica risulta molto efficace oltre che per ridurre la ritenzione idrica da linfedema anche per combattere gli inestetismi della cellulite, per il rimodellamento e lo

snellimento di alcune parti del corpo e per eliminare l'accumulo delle tossine dall'organismo.

Tutti possono beneficiare della pressoterapia?

Solitamente, ad eccezione del digiuno, non sono richieste procedure preparative particolari, ma attenzione non tutti possono godere del trattamento con pressoterapia. È sconsigliata infatti, in caso di gravidanza, trombosi venosa profonda, diabete con microangiopatia, cardiopatie, insufficienza renale ed epatica e vene varicose. Inoltre, sebbene non vi sia alcun divieto nel sottoporsi a sedute di pressoterapia, si consiglia una visita flebologica in caso di fragilità dei capillari poiché tale trattamento medico potrebbe peggiorare questa condizione clinica.

È sempre consigliabile chiedere il parere del proprio medico e rivolgersi per la terapia esclusivamente agli specialisti del settore.

La pressoterapia fa dimagrire?

Sì, la pressione generata dal compressore a cui sono legati i

cuscinetti d'aria che il terapeuta applica intorno all'area da trattare, aiuta nella perdita di peso grazie al drenaggio dei liquidi in eccesso. Non dimentichiamoci però che il trattamento, per essere efficace nel dimagrimento, deve essere sempre abbinato ad uno stile di vita adeguato, all'esercizio fisico e ad una dieta sana ed equilibrata.

Quali sono i risultati?

I benefici sono davvero tanti. Già subito dopo la prima seduta, molti pazienti sentono il bisogno di urinare, e questo è uno dei risultati immediati dovuto al drenaggio dei liquidi corporei.

A lungo termine, se la terapia viene eseguita con costanza, si avrà un netto miglioramento del circolo sanguigno e linfatico, una riduzione del gonfiore, della cellulite, dei dolori muscolari e della pesantezza degli arti inferiori, nonché una silhouette ridefinita e rimodellata!

I trattamenti di pressoterapia effettuati alle gambe sono in assoluto quelli più praticati!

SudGrafica

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

Mail: info@sudgrafica.it
www.sudgrafica.it





REALCASA[®]
L'IMMOBILIARE



Trattati Bene!

www.realcasasoverato.it

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

100 battiti

L'esordio letterario del Cardiocirurgo Gianluca Santise

Dr. Domenico Mammone - Direttore Scientifico Salute+



Gianluca Santise

"Io non dormo invece, non dormo mai, veglio, veglio di giorno, di notte, al buio, alla luce, nel silenzio della camera da letto, nell'assordante rumore di fondo della città, sempre; è la mia natura, come un guardiano attento, non mi stanco mai..."

Il sempre attuale e difficile tema del trapianto di cuore, con tutte le problematiche connesse, è al centro del primo romanzo "Cento battiti" del giovane Cardiocirurgo Gianluca Santise.

Cosa accade quanto un cuore viene trapiantato, quando abbandonando una vita ne alimenta un'altra, con una nuova linfa vitale? Cosa resta di chi con un gesto d'amore dona la vita, cosa resta dei suoi pensieri, delle sue passioni? "Cento battiti", ambientato a Londra, narra la storia di Joey Diamond, un giovane broker londinese che muore in seguito ad un incidente stradale, accaduto di notte, dopo aver condotto una vita sregolata.

Dietro ogni pagina di un libro è nascosto un insegnamento, la magia di un libro è proprio quella di regalare sensazioni ed emozioni. La prima sensazione ed emozione che colpisce il lettore di "100 battiti" è la capacità dell'autore di trattare con estrema sensibilità l'argomento, il modo con cui l'autore esplora una via differente, alternativa, da quella che gli compete come tecnico, come chirurgo, nella trattazione della storia di un trapianto di un cuore.

Gianluca Santise raccontando di un cuore narrante, di un cuore trapiantato che riceve ed esprime le emozioni ed i sentimenti propri della nuova persona che lo ospita, racconta di un cuore che **va oltre** la sua funzione di pompa meccanica, **scandaglia un terreno diverso**, un campo in cui al cuore viene attribuita una **funzione espressiva** e nello stesso tempo **comunicativa**. Dunque un cuore sede dell'anima, del sentimento e delle emozioni. Una immagine simbolica del cuore, sede non solo delle più intime percezioni, ma anche della spiritualità.

Il giovane broker londinese di successo Joey, muore, a seguito di un incidente stradale, e il suo cuore viene trapiantato nel corpo di Bill, malato terminale, uomo onesto e legato alla famiglia.

Cosà succede al cuore di Joey?

Il suo cuore nel rivivere in Bill subisce un processo di metamorfosi che dal buio porta alla Luce. Il cuore di Joey, in Bill, comincia ad avere nuove emozioni, mai vissute prima, comincia ad apprezzare gesti semplici, quotidiani; il ritrovarsi attorno ad una tavola, la vicinanza e l'affetto della famiglia, la "forza", e l'energia positiva di Emma, moglie di Bill, i profumi ed i colori del suo giardino. Tutto assume un aspetto diverso che permette a Joey, o meglio al suo cuore, di conoscere una realtà fino ad allora sconosciuta. Una dimensione, un confine, per il nostro "cuore" mai oltrepassato, che liberato da ogni vincolo materiale, si immerge in un mondo più puro, più spirituale.

Allora viene da pensare a quel concetto di morte che non è solo fine, ma anche nuovo inizio. Al quel concetto di morte che più si confà al termine "trapasso", la cui etimologia significa "andare oltre", "andare al di là", il che fa pensare al superamento di un limite, quindi ad un nuovo inizio e non, come abitualmente crediamo, alla fine di qualcosa.

Una morte "poetica" e "iniziatrice" di una nuova esistenza. Una nuova Vita per il cuore di Joey ma anche una nuova opportunità di vita per Bill.

Ad un certo punto Bill viene pervaso dal desiderio di conoscere chi era il suo donatore, di sapere qualcosa della persona che gli ha offerto la possibilità di aprire gli occhi e di poter ancora ammirare una nuova alba e un nuovo tramonto.

In questo concetto, in questa necessità, si apre una dimensione antropologica che da sempre pervade il dibattito della donazione. Nella necessità di Bill di conoscere chi era il suo donatore si coglie l'impatto emotivo che certe tipologie di organi trapiantati possono suscitare nel soggetto; e il trapianto di cuore rappresenta forse il più significativo di questi aspetti.

Nonostante sia noto a tutti che il cuore non è altro che una pompa muscolare, quest'organo è da sempre simbolicamente rappresentato come sede delle emozioni, dell'amore, del coraggio.

Ricevere un organo così intriso di aspetti simbolici e universalmente condivisi, può provocare nel ricevente profonde

alterazioni del corredo simbolico e del modo di rappresentarsi. Considerare l'espanto e il trapianto di un organo come il cuore significa entrare nella zona misteriosa dell'intreccio continuo che c'è fra la vita e la morte.

Una scrittura elegante, delicata e incisiva quella dell'autore Gianluca Santise, che affronta un tema difficile e attuale. Solo un medico empatico, che ha sviluppato caratteristiche eminentemente umane, come la capacità di darsi, la disponibilità, la capacità di comprendere, che non considera la prassi medica semplicemente come aspetto tecnico applicativo di una scienza, **poteva scrivere un'opera come 100 battiti.**

L'autore: Gianluca Santise nasce a Napoli nel 1975 da padre catanzarese, e si laurea nella città natale in Medicina, specializzandosi subito dopo in Cardiocirurgia. Il Dr. Santise si specializza in trapianti di cuore e polmoni a Londra, al Royal Brompton and Harefield Hospital. Nel 2005 rientra in Italia, a Palermo, per continuare l'attività di trapianto. Dal 2014 esercita presso la Cardiocirurgia del S. Anna Hospital di Catanzaro.



Massima Arredamenti

febal
casa

*Vi
Augura
Buone
Feste*



📍 SATTRIANO MARINA (CZ) - Viale Europa, 86
☎ Tel. 0967 521265 - Cell. 338 1938069



📍 SATTRIANO MARINA (CZ) - Via del Commercio, 1
☎ Tel. 0967 521581 - Cell. 338 1938069

**Il design,
la qualità
...il miglior
prezzo!**

LA MANOVRA PERFETTA

TANTI AUGURI DA FIAT



SOLO A DICEMBRE SCONTO PARI AL VALORE DELL'IVA. E IN PIÙ 1.500€ DI EXTRABONUS CON FINANZIAMENTO MANOVRA PERFETTA.

FINO AL 31 DICEMBRE. SOLO SULLA PRONTA CONSEGNA, OPTIONAL ESCLUSI.

TAN 6,45% TAEG 9,77%



fiat.it

Iniziativa valida fino al 31/12/2019 solo un numero limitato di vetture in pronta consegna da immatricolare entro il 31/12/2019. Es: Panda Pop 1.2 69 cv Euro 6d-TEMP Benzina - prezzo (IPT e contributo PFU esclusi) listino €11.550, sconto pari a €1.500,49, corrispondente al valore dell'I.V.A., ossia 18,03% sul prezzo di listino al netto della messa in strada (€900); optional e altri accessori sono esclusi. Prezzo promo 9.629,51 e su un numero limitato di vetture in pronta consegna pari a €9.300 oppure, grazie all'extrabonus, €7.800 solo con finanziamento FCA Bank. Es. Finanziamento di FCA Bank. Anticipo €0 - 61 mesi, 60 rate mensili di €125,5 (spese incasso SEPA €3,5/rata). Valore Garanzia Futuro pari alla Rata Finale Residua €2.875,33. Importo Totale del Credito €8.316 (inclusi servizio marchiatura €200, spese istruttoria €300, bolli €16). Interessi €1.879,33. Spese invio rendiconto cartaceo €3/anno. Importo Totale Dovuto €10.423,33. TAN fisso 6,45% (salvo arrotondamento rate) - TAEG 9,77%. Km totali 75.000, costo superiore 0,054€/km. Offerta FCA BANK soggetta ad approvazione. Documenti precontrattuali assicurativi in Concessionaria e sul sito FCA Bank (Sez. Trasparenza). Messaggio pubblicitario con finalità promozionale. Immagini illustrative: caratteristiche colori possono differire da quanto rappresentato. 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 da quanto rappresentato. Consumo di carburante ciclo misto gamma Fiat Euro 6d-TEMP (l/100 km): 9,0 - 4,0; emissioni CO₂ (g/km): 205 - 104. Versione a metano: Consumo di carburante ciclo misto (kg/100 km): 5,9 - 4,9; emissioni CO₂ (g/km): 161 - 97. Valori omologati in base al metodo di misurazione/correlazione nel ciclo NEDC, aggiornati alla data del 30/11/2019 e indicati a fini comparativi.

LA MANOVRA PERFETTA
TANTI AUGURI DA LANCIA



SOLO A DICEMBRE, SCONTO PARI AL VALORE DELL'IVA SULLA GAMMA YPSILON!

CON FINANZIAMENTO ANTICIPO ZERO, LANCIA YPSILON DA 8.900€ OLTRE ONERI FINANZIARI ANZICHÉ 10.400€.

FINO AL 31 DICEMBRE. SOLO SULLA PRONTA CONSEGNA, OPTIONAL ESCLUSI.

TAN 6,45% TAEG 9,95%



lancia.it

Iniziativa valida su un numero limitato di vetture in pronta consegna da immatricolare entro il 31/12/2019. Es: Nuova Ypsilon Elefantino Blu 1.2 69 CV bz - prezzo (IPT e contributo PFU esclusi) listino €13.950, sconto pari a €2.353,28, corrispondente al valore dell'I.V.A., ossia 18,03% sul prezzo di listino al netto della messa in strada (€900); optional e altri accessori sono esclusi, prezzo promo €10.400 oppure €8.900 solo con finanziamento di FCA Bank. Es. Finanziamento: Anticipo €0 - 72 mesi, 72 rate mensili di €162,5 (spese incasso SEPA €3,5/rata). Importo Totale del Credito €9.485,72 (inclusi servizio marchiatura €200, Polizza Pneumatici €49,72, spese istruttoria €300, bolli €16). Interessi €1.982,28. Spese invio rendiconto cartaceo €3/anno. Importo Totale Dovuto €11.721. TAN fisso 6,45% (salvo arrotondamento rate) - TAEG 9,95%. Offerta FCA BANK soggetta ad approvazione. Documentazione precontrattuale/assicurativa 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 da quanto rappresentato. Consumo di carburante ciclo misto Gamma Ypsilon Euro 6d-TEMP (l/100 km): 7,2 - 5,3; emissioni CO₂ (g/km): 126 - 117. Versione metano: 5,4; emissioni CO₂ (g/km): 97. Valori omologati in base al metodo di misurazione/correlazione nel ciclo NEDC, aggiornati al 30/11/2019. I valori sono indicati a fini comparativi.



www.autoc-fcagroup.it

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