

Salute



più

MAGAZINE

PRIMAVERA 2025

periodico di medicina benessere estetica sport tempo libero

**MedEstetica:
apre a Satriano Marina
"La Clinica della Bellezza"**

**Approfondimento:
Epilazione laser
permanente ad alessandrite**

Bernardo Misaggi
*il medico calabrese riferimento internazionale nella
chirurgia della colonna vertebrale*

**Patologie del Pavimento
Pelvico:**
il ruolo chiave del Fisioterapista

Una nuova "casa"
*per le ginnaste
dell'Exclusive Fitness Center*

**L'Universo Artistico
di Rosanna Carlino**



CONNETTORI di COMUNITÀ

Salute+

MAGAZINE

Numero 0

Periodico in attesa di registrazione presso il Tribunale di Catanzaro

Direttore Responsabile
Dott. Pietro Mosella

Direttore Scientifico
Dott. 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

+ editoriale

Salute, benessere e sport: un "tris d'assi" verso nuovi orizzonti 2

piùmedicina

"Prevenire è meglio che curare": l'importanza della prevenzione cardiovascolare 4

Colpo di frusta e disordini temporo-mandibolari 7

"Onde d'Urto" 8

Patologie del Pavimento Pelvico: il ruolo chiave del Fisioterapista 11

"Visita medico sportiva" un passo fondamentale nella prevenzione di eventi cardiaci fatali 13

piùeccellenze

Bernardo Misaggi le tappe umane e professionali che hanno portato il medico calabrese a diventare riferimento internazionale nella chirurgia della colonna vertebrale 15

piùmedicinaestetica

MedEstetica: apre a Satriano Marina "La Clinica della Bellezza" 16

"Nueve frontiere della cura della pelle" con il modulo di dermatologia 18

Epilazione laser permanente ad alessandrite 21

piùsport

Il metodo "pilates": una disciplina da scoprire 25

Una nuova "casa" per le ginnaste dell'Exclusive Fitness Center 28

piùspazioallochef

La rinnovata figura dello "Chef": difficoltà e competenze 30

piùbellezza

"Compagnia della Bellezza", dove l'essenzialità delle forme si traduce in bellezza ed eleganza 32

piùnaturaeterritorio

Cantina Spadafora 1915: innovazione e tradizione nell'arte vinicola calabrese 34

Vino rosso fa buon sangue 36

"Digital farming": coltivare a distanza e ricevere a casa i prodotti tipici della terra 37

Per conoscere l'olio extravergine d'oliva 41

piùarte

L'Universo Artistico di Rosanna Carlino 43

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 trimestralmente 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,

mediterranea, vegetariana e vegana), Più spazio allo Chef, Più estetica e bellezza, Salute+ è un house organ, creato dalla sinergia di tre aziende, l'Exclusive Fitness Center, attiva nel mondo del fitness in tutte le sue varianti, MedCenter, struttura polispecialistica sanitaria privata, MedEstetica clinica di medicina estetica, chirurgia estetica e dermatologia.

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 tre aziende di comunicare all'esterno, la loro mission e i loro valori.

Salute, benessere e sport: un “tris d’assi” verso nuovi orizzonti

di **Pietro Mosella**

“L’importante è la salute”! Una frase ricorrente nei discorsi quotidiani di tutti noi, ovvero un auspicio di poter vivere la propria vita sempre all’insegna dello “star bene” e, di conseguenza, della serenità. Non basta, però, l’auspicio, perché occorre essere scrupolosi ed attenti, in quanto, al giorno d’oggi, la scienza e la medicina, con i continui progressi in atto, ci consentono di poter fare della prevenzione la nostra arma in più, al fine di condurre una vita sana ed all’insegna del benessere.

Questo e tanto altro, si propone di porre all’attenzione della comunità il magazine “Salute+”, per offrire uno sguardo innovativo al mondo della

salute e della sanità, strettamente collegati al benessere ed a tutto ciò che consente ad ognuno di noi di poter affrontare la quotidianità nel modo migliore.

“Salute+” si pone, quindi, l’obiettivo di fornire uno strumento d’informazione autorevole e competente in diversi ambiti: salute e medicina, benessere, sport e tempo libero.

A volte, anche saper recepire un semplice consiglio fornito dai professionisti del settore, può risultare fondamentale nella conduzione della nostra quotidianità, oramai “condita” da stress e frenesia, per effetto del lavoro e dei problemi che attanagliano ogni

giorno le nostre vite e quelle delle nostre famiglie.

Competenza, professionalità, strutture e strumenti innovativi, sono allora tutte componenti legate tra di loro che assumono rilevanza ai fini della “parolina magica” menzionata in premessa, la quale potrebbe rappresentare la chiave per un futuro con meno patemi d’animo, quella famosa “prevenzione” che dovrebbe riguardare ogni giorno tutti noi.

Un occhio diverso, quindi, rivolto alla sanità, al benessere, allo sport ed alla corretta alimentazione, con l’obiettivo di far tesoro dei consigli che i professionisti del settore possono fornire anche sulle pagine del nostro magazine.

Informare e sensibilizzare, rappresentano due facce della stessa medaglia, in un contesto dove la prevenzione, abbinata al saper condurre una vita sana, possono instradarci verso un futuro più sereno ed al passo con l’innovazione, oramai galoppante in tutti gli ambiti.



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

Clinica medica polispecialistica



riabilitazione ortopedia fisioterapia ecografia medicina dello sport cardiologia cardiologia pediatrica
endocrinologia neurologia urologia dermatologia pneumologia nefrologia reumatologia dietologia

Polo d'eccellenza per la tua salute

-  Satriano Marina, Via del Progresso, 4
-  Centralino 0967 530337 - Fax 0967 530337
-  info@medcentersalute.it
-  www.medcentersalute.it
-  [medcenter](https://www.facebook.com/medcenter)

Direttore Sanitario
Dr. DOMENICO MAMMONE

AUTORIZ. REGIONE CALABRIA DCA N. 96/19.11.2014

“Prevenire è meglio che curare”: l'importanza della prevenzione cardiovascolare

A cura di **Gessica Ielapi**
Medico Chirurgo Specialista in Cardiologia



Le malattie cardiovascolari rappresentano ancor oggi una delle principali cause di mortalità e morbidità in tutto il mondo, con un impatto significativo sulla qualità della vita dei pazienti coinvolti. La prevenzione cardiovascolare è fondamentale per ridurre il rischio individuale e generale di eventi cardiovascolari, come infarto, ictus e insufficienza cardiaca, aumentando l'aspettativa di vita della popolazione.

Prevenzione primaria e secondaria

L'obiettivo primario delle strategie preventive, dev'essere quello di minimizzare il carico di malattie cardiovascolari, attraverso interventi mirati che includano il miglioramento dello stile di vita, la gestione efficace dei fattori di rischio e l'utilizzo di trattamenti personalizzati. La prevenzione cardiovascolare, può essere suddivisa in due categorie principali:

- **prevenzione primaria**, mirata a ridurre il rischio di malattie cardiovascolari nelle persone che non hanno mai avuto eventi cardiovascolari;
- **prevenzione secondaria**, rivolta a pazienti che hanno già subito un evento cardiovascolare, con l'obiettivo di evitare nuovi eventi.

Fattori di rischio e stile di vita salutare

La maggior parte delle malattie cardiovascolari, è strettamente correlata alla presenza di fattori di rischio, alcuni dei quali appaiono completamente o parzialmente modificabili.

Tra i fattori di rischio modificabili, il controllo della pressione arteriosa, dei livelli di colesterolo e del diabete mellito, è sicuramente cruciale. Un'attenzione particolare, è rivolta alla cessazione del fumo, considerata una delle misure preventive più efficaci.

Il decalogo della prevenzione cardiovascolare

- 1 Evitare il **fumo** in ogni forma e ad ogni età.
- 2 Svolgere **attività fisica**: il movimento è come un farmaco.
- 3 Adottare uno **stile alimentare** sano ed equilibrato. La dieta mediterranea è sempre consigliabile.
- 4 Controllare il consumo di **sale**. Non superare i 5 gr al giorno e fare attenzione al sale nascosto nei prodotti.
- 5 Non esagerare con gli **zuccheri**. Il livello di zuccheri nel sangue (glicemia) è importante per il cuore.
- 6 Combattere lo **stress** con le attività che più ci rilassano e ci allontanano dai pensieri negativi.
- 7 Praticare regolarmente la terapia del **buonumore**. L'ideale è ridere 15 minuti al giorno.
- 8 Prendere consapevolezza dell'importanza del **sonno** e crearsi una routine della buonanotte.
- 9 Eseguire i **controlli** raccomandati per la propria età e il proprio stato di salute.
- 10 Per le donne: consultate un cardiologo quando si avvicina la **menopausa**. C'è un check-up speciale per voi.

Le linee guida, inoltre, sottolineano l'importanza di uno stile di vita caratterizzato dallo svolgimento d'attività fisica regolare e riduzione della sedentarietà.

Ad esempio, camminare, nuotare o praticare esercizi aerobici per almeno 150 minuti a settimana, permette di ridurre significativamente il rischio cardiovascolare.

L'adozione di un regime alimentare equilibrato, come quello rappresentato dalla dieta mediterranea, ricca di frutta, verdura, cereali integrali, pesce e olio d'oliva, ha dimostrato benefici rilevanti nella prevenzione primaria e secondaria delle malattie cardiovascolari.

Infine, il controllo del peso corporeo e la gestione dello stress sono elementi, altresì, centrali in questo contesto clinico.

Approccio personalizzato e graduale

Per ottenere risultati più vantaggiosi, è fondamentale l'adozione di un approccio personalizzato, realizzato tenendo conto delle caratteristiche

del paziente, nonché delle sue preferenze e dei suoi obiettivi personali.

La stima del rischio cardiovascolare globale che include variabili come età, sesso, presenza di comorbidità e fattori di rischio, permette di definire interventi terapeutici su misura.

Ad esempio, nei pazienti con rischio cardiovascolare elevato o molto elevato, come quelli con malattia cardiovascolare accertata o diabete, vengono raccomandati trattamenti farmacologici più aggressivi, combinati a modifiche mirate dello stile di vita.

Questo approccio personalizzato e basato sulla condivisione delle decisioni, è fondamentale per migliorare l'aderenza al trattamento e l'efficacia degli interventi.

L'importanza degli screening e del monitoraggio

Gli screening regolari per la pressione arteriosa, il colesterolo e la glicemia, consentono d'identificare precocemente i fattori di rischio e d'intervenire tempestivamente. Gli esami periodici, sono particolarmente importanti per le

persone con una storia familiare o personale di malattie cardiovascolari o che presentano altri fattori predisponenti.

Il ruolo della sensibilizzazione

La prevenzione cardiovascolare passa anche attraverso l'educazione sanitaria. Informare la popolazione sui rischi legati a stili di vita poco sani e sull'importanza di adottare abitudini virtuose, è essenziale per promuovere una cultura della prevenzione.

Perché investire sulla prevenzione?

Investire nella prevenzione cardiovascolare non significa solo ridurre i costi per il sistema sanitario, ma soprattutto migliorare la qualità della vita delle persone. Adottare uno stile di vita sano, monitorare i fattori di rischio e seguire le indicazioni mediche, sono passi fondamentali per preservare il benessere cardiovascolare e vivere più a lungo ed in salute.



Nulla si crea e nulla si distrugge ma tutto si Rinnova

G.F.C. Energy Srl è una società di progettazione, consulenza, realizzazione, gestione e manutenzione impianti, nel settore delle fonti energetiche rinnovabili, dell'efficienza energetica e delle tecnologie ambientali.

Avvalendosi di un team di ingegneri meccanici, energetici, civili ed ambientali e di altri professionisti di comprovata esperienza, la G.F.C. Energy Srl propone soluzioni di qualità nella progettazione di sistemi tradizionali ed innovativi a energie rinnovabili, è capace di elaborare soluzioni innovative e mettere a punto tecnologie di ultima generazione.

Sede: Via del Commercio n° 5 - 88060 Satriano M.na (CZ)
Chiamaci +39 0967 25241 **e-mail: info@gfcenergy.it**



RAVER

S E R V I Z I



IN CASO DI INCIDENTE STRADALE

Assistenza sul luogo del sinistro

per non incorrere in errori

Redazione fascicolo fotografico

Soccorso stradale

Carrozzeria convenzionata

per la riparazione del tuo danno senza alcuna spesa

Visite mediche e specialistiche

in sede

**Prenotazione esami
diagnostici e strumentali**

Fisioterapia riabilitativa

Consulenza medico legale

CONSULENZE PER POLIZZE ASSICURATIVE

IN COLLABORAZIONE CON PARTNERS ESTERNI



Auto



Moto



Vita



Professionale



Immobili



Imbarcazioni

Malasanità

Assistenza legale

Gestione pratica anche a domicilio

Visure camerali, catastali e protesti

Consulenze disbrigo pratiche

Viale Cassiodoro, 85 - 88060 DAVOLI (CZ)

infortunisticarava@gmail.com 0967/227652-3391174164

Colpo di frusta e disordini temporo-mandibolari

A cura di **Domenico Mammone**

Medico Chirurgo - Medicina fisica e riabilitativa MedCenter

Il **colpo di frusta** è uno degli eventi traumatici più frequenti in caso d'incidente stradale, soprattutto quando si verifica un **tamponamento** tra auto. Le statistiche in Italia mostrano che, su 100 incidenti automobilistici, 18 danno luogo a una domanda d'indennizzo per danni alla persona. La maggior parte di questi danni (66%), è rappresentata dal colpo di frusta; molto spesso, questo disturbo viene sottovalutato o non diagnosticato correttamente, ma può avere **conseguenze anche gravi** e durature sulla salute della persona. I sintomi più frequenti nei quadri di WAD (acronimo per Whiplash Associated Disorders) sono:

- dolore, che insorge subito o fino a 48 ore dopo il trauma. Normalmente può essere concentrato in alcuni punti o espandersi con un'iperalgia secondaria come agli arti superiori;
- alterazioni sensitivo-motorie, come limitazione dell'articolazione, alterazione del senso di posizione del capo e di posizionamento corporeo.

Il trauma distorsivo del rachide cervicale nosograficamente, definito anche "colpo di frusta cervicale" o "cervicalgia da contraccollo", è una patologia traumatica, provocata meccanicamente da una iperestensione del collo, seguita da una iperflessione compressiva, associata o meno ad un movimento d'inclinazione laterale e/o di rotazione.

Una simile sollecitazione traumatica, comporta un'azione di accelerazione-decelerazione del capo, con trasmissione di forze improvvise e di varia intensità a carico delle strutture molli della regione posteriore del collo e delle vertebre cervicali. Si tratta di una lesione, di grado solo apparentemente minore, spesso

sottovalutata o addirittura trascurata nell'immediatezza del trauma, ma la cui evoluzione nei giorni successivi può dar luogo a molteplici e complesse sindromi morbose clinico-funzionali.

Un contraccollo o una torsione traumatica del collo, insorti a seguito di impatti anche non violenti tra autovetture, anche a bassa velocità, possono determinare a carico del rachide cervicale, effetti lesivi che instaurano una complessa varietà di quadri clinici.

Il sistema propriocettivo localizzato nei muscoli posteriori cervicali, sottoposto ad un trauma, inviando informazioni propriocettive deformate al S.N.C. ed alterando il fisiologico programma motorio efferente, determina un'alterazione dell'equilibrio e dell'atteggiamento posturale corporeo. Ecco perché una lesione irritativa del sistema propriocettivo cervicale, dovuta ad un colpo di frusta del collo, rappresenta la base patogenetica delle alterazioni delle vie vestibolo-cervico-spinali.

Il Trattamento del colpo di frusta prevede due fasi:

- una FASE INIZIALE O ACUTA, effettuata sia con tecniche e manovre antinfiammatorie e di rilassamento muscolare come la massoterapia, la terapia mio-fasciale, sia con mezzi fisici come Laserterapia, Tecarterapia, Elettroterapia come la TENS, Magnetoterapia;
- una FASE DI RIEDUCAZIONE FUNZIONALE, mediante esercizi anche di rieducazione posturale, rieducazione funzionale ed allenamento terapeutico.

Considerando il complesso testa-collo-mandibola come un'unità biomeccanica funzionale, un trauma distorsivo del rachide cervicale alterandone l'equilibrio, instaura

delle alterazioni morfo-funzionali dell'A.T.M. e dell'apparato stomatognatico.

I TMD disordini temporo-mandibolari, caratterizzati dalla presenza di dolori acuti dalla masticazione, scrosci, sub lussazioni con conseguenti limitazioni dell'apertura della bocca, possono essere sinteticamente classificati in:

- 1** disordini dei muscoli masticatori, caratterizzati da sintomi algo-mio-fasciali;
- 2** disordini intra-articolari, caratterizzati da semplice artralgia, o dislocazione discale di vario grado, con o senza spontanea riduzione e con o senza interessamento del movimento d'apertura della bocca.

Ogni trauma a livello delle articolazioni temporo-mandibolari (ATM), avvenuto a seguito di un incidente, necessita di una analisi critica per valutare se abbia provocato, o aggravato un disordine temporo-mandibolare "TMD". Così come i traumi diretti all'articolazione temporo-mandibolare possono provocare danni anatomici e limitazioni funzionali nei movimenti della mandibola, **anche i traumi indiretti, in cui l'energia d'urto non sia orientata e dissipata direttamente a livello dell'ATM, ma in zone anatomicamente separate, ma correlate ad essa, possono indurre alterazioni nei normali meccanismi funzionali articolari e muscolari dell'ATM.**

Alla medicina legale, spetta infine il compito di analizzare le caratteristiche del trauma, applicando la criteriologia valutativa nella definizione del nesso di causalità materiale, nonché la sua definizione dal punto di vista clinico, al fine di giungere alla quantificazione del possibile danno biologico e della stima di un giusto indennizzo.

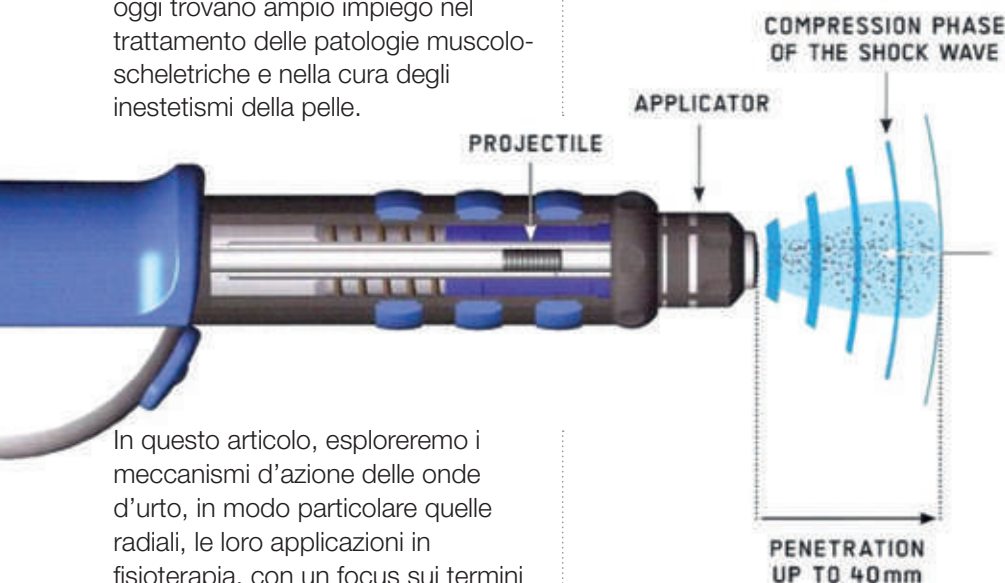
“Onde d’Urto”

Un alleato importante nella riabilitazione e nel trattamento di patologie muscolo-scheletriche di natura infiammatoria.

A cura di **Alessio Pirroncello**

Terapista della Riabilitazione MedCenter

Le onde d’urto, rappresentano una tecnologia ampiamente utilizzata in diversi ambiti della medicina, dalla fisioterapia alla medicina estetica. Introdotte inizialmente nel trattamento dei calcoli renali tramite la litotrixxia, oggi trovano ampio impiego nel trattamento delle patologie muscolo-scheletriche e nella cura degli inestetismi della pelle.



In questo articolo, esploreremo i meccanismi d’azione delle onde d’urto, in modo particolare quelle radiali, le loro applicazioni in fisioterapia, con un focus sui termini tecnici e gli studi scientifici che ne supportano l’efficacia.

Le **onde d’urto** sono onde acustiche ad alta energia, il cui principio di base si fonda sulla capacità di generare una **stimolazione meccanica** nei tessuti. Quando le onde acustiche vengono trasmesse, provocano micromovimenti cellulari e stimolano diverse risposte biologiche.

Le onde d’urto offrono una varietà di effetti benefici, scientificamente riconosciuti, tra i quali i più importanti sono tre:

- **effetto meccanico:** l’energia meccanica delle onde d’urto induce microlesioni nei tessuti. Questi microtraumi attivano processi di riparazione e rigenerazione tissutale, promuovendo la guarigione. Ad esempio, stimolano la **neoangiogenesi**, ovvero la formazione di nuovi vasi sanguigni, migliorando così l’apporto di

ossigeno e nutrienti ai tessuti danneggiati;

- **effetto antinfiammatorio:** le onde d’urto riducono l’infiammazione, attraverso la modulazione dell’attività dei **mediatori pro-**

infiammatori, come le citochine e la promozione di processi anti-infiammatori (le onde d’urto inibiscono l’enzima COX-II, responsabile dei mediatori dell’infiammazione). Questo meccanismo è particolarmente utile in condizioni croniche, come tendiniti o fasciti plantari, dove l’infiammazione persistente ostacola la guarigione;

- **effetto analgesico:** le onde d’urto stimolano il rilascio di **endorfine** ed interferiscono con la trasmissione dei segnali del dolore, migliorando la soglia del dolore nel paziente. La



loro applicazione, inoltre, inibisce le fibre nervose nocicettive, riducendo così la percezione del dolore a livello locale. Rilascio della sostanza P: importante neurotrasmettitore che modula il dolore e stimola la formazione di nuovo tessuto osseo.

È comune la credenza che le onde d’urto servano per “rompere” le calcificazioni; in realtà, l’azione della terapia non provoca lesioni o traumatismi ai tessuti. Le onde d’urto, infatti, hanno come effetto diretto un’azione meccanica su cellule e tessuti che va a stimolare delle reazioni biologiche che creano, come detto in precedenza, i presupposti per un riassorbimento di una calcificazione per via secondaria, attraverso una reazione biochimica. In **fisioterapia**, le onde d’urto sono utilizzate principalmente per il trattamento delle patologie muscolo-scheletriche, soprattutto in condizioni croniche che non rispondono a trattamenti conservativi. Tra le patologie più comunemente trattate troviamo:

- **tendinopatie:** le tendinopatie croniche, come l’epicondilita (gomito del tennista), la tendinite rotulea, la tendinosi della cuffia dei rotatori, la tendinopatia di spalla e del tendine d’Achille, rispondono molto bene al trattamento con onde d’urto. Gli studi dimostrano che la stimolazione meccanica e la riduzione dell’infiammazione, accelerano il processo di guarigione, promuovendo la ristrutturazione del tessuto tendineo;
- **fascite plantare:** la fascite plantare con e senza spina calcaneare, è una delle cause più comuni di dolore al tallone, viene trattata con successo grazie alle onde d’urto che riducono l’infiammazione della fascia plantare e stimolano la guarigione dei microtraumi presenti;
- **calcificazioni tendinee:** nel caso della tendinopatia calcifica della spalla, le onde d’urto sono in grado di stimolare la degenerazione calcifica del tendine, facilitandone il

riassorbimento e migliorando la mobilità articolare;

- **fratture non consolidate:** le onde d'urto vengono impiegate anche nel trattamento delle pseudoartrosi, ovvero fratture ossee che non guariscono spontaneamente. Le onde d'urto stimolano la rigenerazione ossea e promuovono il consolidamento della frattura.

Effetti collaterali e controindicazioni

Sebbene le onde d'urto siano considerate una terapia sicura e non invasiva, possono presentare alcuni effetti collaterali, solitamente di lieve entità, come arrossamento, gonfiore o lieve dolore nell'area trattata. Tuttavia, esistono alcune **controindicazioni** che è importante considerare:

- pazienti con disturbi della coagulazione o in terapia anticoagulante;
- donne in gravidanza;
- presenza d'infezioni o tumori nell'area da trattare;
- pazienti con pacemaker o dispositivi elettronici impiantati, nei casi in cui la terapia potrebbe interferire con il loro funzionamento.

Conclusioni

Le onde d'urto rappresentano una tecnologia versatile ed ampiamente utilizzata sia in fisioterapia che in medicina estetica. Grazie alla loro capacità di stimolare i processi di riparazione e rigenerazione tissutale, hanno dimostrato grande efficacia nel trattamento di diverse patologie muscolo-scheletriche e nell'estetica non invasiva. Sebbene siano considerate sicure, è sempre fondamentale affidarsi a professionisti qualificati per un uso corretto e personalizzato delle onde d'urto, tenendo conto delle specifiche esigenze di ogni paziente.

Riferimenti

1. Gerdesmeyer L. et al. "Radial extracorporeal shock wave therapy is safe and effective in the treatment of chronic tendinopathies." *Am J Sports Med.* 2008.
2. Knobloch K. et al. "Cellulite and focused extracorporeal shockwave therapy." *J Cosmet Laser Ther.* 2010.
3. Angehrn F. et al. "Treatment of cellulite with acoustic wave therapy." *Dermatol Ther.* 2015.

FOCUS: onde d'urto in medicina estetica

Le onde d'urto hanno acquisito popolarità negli ultimi anni, grazie alla loro capacità di migliorare l'aspetto della pelle e ridurre inestetismi come la cellulite e le cicatrici. Gli effetti principali delle onde d'urto in questo contesto sono:

- 1) **riduzione della cellulite:** l'uso delle onde d'urto per il trattamento della cellulite (panniculopatia edemato-fibro-sclerotica), è supportato da numerosi studi clinici. Le onde acustiche migliorano la microcircolazione locale e stimolano il drenaggio linfatico, riducendo l'accumulo di liquidi nei tessuti. Inoltre, migliorano l'elasticità della pelle e la disaggregazione degli accumuli di grasso sottocutaneo, riducendo la visibilità della cellulite;
- 2) **rassodamento cutaneo:** le onde d'urto stimolano la produzione di **collagene** ed elastina, due proteine fondamentali per mantenere la pelle tona ed elastica. Questo rende le onde d'urto efficaci nel rassodamento cutaneo e nella riduzione delle rughe, soprattutto in combinazione con altri trattamenti estetici;
- 3) **trattamento delle cicatrici e delle smagliature:** le onde d'urto migliorano la vascolarizzazione e la rigenerazione dei tessuti, contribuendo alla riduzione di cicatrici e smagliature. Gli studi hanno evidenziato che le onde d'urto riducono lo spessore delle cicatrici e migliorano la texture della pelle;
- 4) **lipolisi non invasiva:** alcune ricerche indicano che le onde d'urto possano contribuire a una riduzione localizzata del grasso sottocutaneo, attraverso un processo chiamato **lipolisi non invasiva**. Le onde d'urto stimolano la rottura degli adipociti (le cellule di grasso), favorendo l'eliminazione dei lipidi attraverso il sistema linfatico.



MedCenter
CLINICA MEDICA POLISPECIALISTICA

AUTORIZZAZIONE REGIONE CALABRIA N. 96/19.11.2014

**RIABILITAZIONE
FISIOTERAPIA
ORTOPEDIA
FISIATRIA**



MedCenter

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



prenotazioni
0967.530337



Polo d'eccellenza per la tua salute

L'Evoluzione delle onde d'urto radiali: il "Metodo Swiss DolorClast®"

L'apparecchio Swiss DolorClast®, è prodotto da EMS, casa Svizzera leader mondiale nella costruzione d'apparecchiature per onde d'urto. Swiss DolorClast® rappresenta l'innovazione definitiva nella terapia ad onde d'urto radiali, combinando tecnologia avanzata, know-how clinico e solide basi scientifiche, per offrire risultati importanti nel trattamento delle patologie muscolo-scheletriche.



La **tecnologia delle onde d'urto radiali**, ha dimostrato il suo potenziale terapeutico sul tessuto osseo già dal 1990. Nel 1997, il Metodo Swiss DolorClast® è stato introdotto come nuovo standard per la **terapia extracorporea ad onde d'urto radiali**, rivoluzionando il trattamento delle tendinopatie croniche ed altre patologie muscolo-scheletriche, dimostrandosi efficace anche per condizioni croniche e

complesse.

Il Metodo Swiss DolorClast® utilizza un **proiettile accelerato ad alta velocità**, tramite impulsi d'aria compressa controllati con precisione. L'energia cinetica del proiettile viene trasferita all'applicatore nel manipolo, dove si converte in energia meccanica e viene trasmessa al tessuto umano tramite gel conduttore per minimizzare le perdite.

La singolarità di questo macchinario, è intrinseca nel concetto di Densità di Flusso energetico, ovvero nella capacità di fornire al tessuto colpito dalle onde d'urto, la giusta quantità d'energia in un'unità di tempo. Se non si raggiunge tale valore, si sta colpendo il tessuto, ma non si sta curando e non si raggiungerà l'effetto terapeutico richiesto. Il macchinario, avendo un compressore grande e potente, permette di mantenere la potenza anche alzando la frequenza d'impatto sul tessuto.

Il manipolo Evo, fornito in dotazione assieme alle testine base, permette di trattare il 90% delle patologie in cui sono indicate le onde d'urto. Rimane scoperto da questa metodica, un 10% di casi in cui sarebbe necessaria ancora più



potenza per ottenere un maggiore effetto cavitazione e, magari, la possibilità di focalizzare la potenza su un tessuto profondo specifico. Per queste patologie, vengono utilizzate delle onde d'urto focali a controllo ecografico.

Questa tecnologia avanzata produce **onde d'urto radiali** che alleviano il dolore, stimolano la circolazione sanguigna e favoriscono il processo riparativo e rigenerativo dei tessuti. Le onde d'urto DolorClast® sono particolarmente efficaci per le **Tendinopatie croniche** (gomito del tennista, fascite plantare, tendinite rotulea), le **Lesioni muscolo-scheletriche** (punti trigger, dolore miofasciale), **Condizioni infiammatorie** (borsiti, epicondiliti) e **Disturbi ossei** (pseudoartrosi, ritardo di consolidazione).

Quando applicate nelle aree dolorose, le onde d'urto Swiss DolorClast® producono un triplice effetto:

1. **riduzione del dolore;**
2. **stimolazione della circolazione sanguigna;**
3. **accelerazione del processo di riparazione dei tessuti.**

Katamedica

Katamedica, opera nel settore della strumentazione per la fisioterapia, fitness medica e riabilitazione, grazie al rapporto creato negli anni con la clientela l'azienda rappresenta marchi leader a livello mondiale come **INDIBA®, EMS, Laserix, TecnoBody, FlyconPower** e molti altri.

La nostra offerta è sempre basata sulle reali necessità dei nostri interlocutori, così da soddisfare sempre le aspettative.

 KATAMEDICA S.R.L.

Via Don Bosco, 38
95030 Gravina di Catania (CT)

 +39 095 7252030

 +39 095 7257128

 katamedica@katamedica.it

Patologie del Pavimento Pelvico: il ruolo chiave del Fisioterapista

Le disfunzioni del pavimento pelvico, rappresentano un problema di salute pubblica ancora poco conosciuto, ma hanno un impatto significativo sulla qualità della vita dei pazienti che ne sono affetti. Pur essendo problematiche molto diffuse, sono tuttora sottovalutate, causando ritardi diagnostici ed il peggioramento della sintomatologia. Tali fattori, impediscono l'accesso tempestivo alle cure e favoriscono la cronicizzazione della patologia. In questo contesto, il fisioterapista specializzato svolge un ruolo fondamentale nel percorso terapeutico, offrendo un approccio mirato e personalizzato, volto a migliorare il benessere e la funzionalità pelvica del paziente.

A cura di **Maria Giovanna Cosentino**

Terapista della Riabilitazione del pavimento pelvico MedCenter

L'importanza della sensibilizzazione

Le disfunzioni del pavimento pelvico, rappresentano una condizione ancora poco discussa sia in ambito clinico che sociale, spesso stigmatizzata e sottovalutata. La vergogna ed il pudore associati a sintomi come incontinenza urinaria, dolore pelvico cronico e disfunzioni sessuali, portano molti pazienti a non parlarne apertamente, ritardando la richiesta di supporto medico. Tuttavia, questo problema non riguarda solo la reticenza individuale, ma anche l'ambito sanitario, in cui tali disturbi vengono spesso minimizzati o attribuiti a cause psicosomatiche. I pazienti, spesso si trovano a consultare numerosi specialisti prima di ricevere una diagnosi accurata. In altri casi, la normalizzazione di disturbi come la dismenorrea, le problematiche post-partum o la stipsi cronica, contribuisce alla disinformazione, contribuendo a perpetuare la convinzione che tali condizioni siano inevitabili e non trattabili. È, quindi, fondamentale sensibilizzare l'opinione pubblica

su queste patologie, per superare i tabù e promuovere una cultura della prevenzione e della cura, sia fisica che psicologica. Una maggiore consapevolezza, permette ai pazienti di riconoscere precocemente i sintomi e di rivolgersi tempestivamente a specialisti qualificati, evitando, così, un peggioramento della loro condizione e migliorando la prognosi. Cruciale è il ruolo degli operatori sanitari, sia nella diffusione d'informazioni basate sull'evidenza scientifica, sia nella loro formazione continua per adottare un approccio multidisciplinare che coinvolga ginecologi, proctologici, urologi, fisioterapisti e psicologi.

Aree d'intervento del fisioterapista pelvico

Il fisioterapista specializzato nel trattamento delle disfunzioni del pavimento pelvico, ha competenze specifiche nella valutazione e gestione di un ampio spettro di condizioni, intervenendo con strategie mirate per migliorare la funzionalità ed il benessere

del paziente. Le principali aree d'intervento includono:

- **incontinenza urinaria (maschile e femminile):** trattamento dell'incontinenza da sforzo, da urgenza o mista, attraverso esercizi di rinforzo del pavimento pelvico, tecniche di controllo e strategie comportamentali per migliorare la continenza;
- **dolore pelvico cronico:** utilizzo di terapia manuale, tecniche miofasciali, rilassamento muscolare, neuromodulazione e biofeedback per ridurre la tensione muscolare e migliorare la percezione del dolore;
- **disfunzioni sessuali:** riabilitazione mirata per la dispareunia, il vaginismo, il dolore post-coitale e le disfunzioni erettili, attraverso tecniche di rilassamento, mobilizzazione tissutale e riequilibrio muscolare per migliorare la funzione sessuale;
- **prolassi degli organi pelvici:** gestione conservativa per il miglioramento del tono muscolare



e del supporto pelvico, con esercizi specifici, rieducazione posturale e tecniche per la gestione dei sintomi;

- **gravidanza e post-parto:** prevenzione e riabilitazione per il rafforzamento del pavimento pelvico, recupero della diastasi addominale, gestione del dolore lombopelvico e miglioramento della funzionalità posturale e perineale;
- **disturbi colonproctologici:** trattamento della stipsi, incontinenza fecale e disfunzioni della defecazione con tecniche di rieducazione pelvica, esercizi di coordinazione muscolare e biofeedback per migliorare la funzione intestinale.

Valutazione e trattamento personalizzato

Un approccio terapeutico efficace, inizia con una valutazione funzionale approfondita, mirata ad identificare le specifiche alterazioni del pavimento pelvico. La raccolta d'informazioni dettagliate tramite anamnesi, esami clinici e l'uso di strumenti diagnostici avanzati come il biofeedback, consente di delineare un quadro

preciso della condizione del paziente. Successivamente, si procede con l'elaborazione di un piano terapeutico altamente personalizzato, che tiene conto delle esigenze individuali e degli obiettivi di trattamento. Le principali strategie riabilitative includono:

- esercizi specifici per il rinforzo o il rilassamento del pavimento pelvico, in base alla problematica riscontrata;
- terapia manuale per la mobilitazione dei tessuti e il rilascio miofasciale, utile nella gestione del dolore e delle tensioni muscolari;
- tecniche di consapevolezza corporea e postura, fondamentali per la corretta attivazione muscolare ed il riequilibrio funzionale;
- biofeedback per migliorare il controllo neuromuscolare e fornire al paziente un riscontro oggettivo sui progressi ottenuti;
- educazione e counseling per l'autogestione dei sintomi e la prevenzione delle recidive, con indicazioni pratiche su stili di vita ed abitudini quotidiane.

Conclusione

Le disfunzioni del pavimento pelvico, possono compromettere profondamente la qualità della vita, influenzando la sfera fisica, psicologica e sociale dei pazienti. Un intervento tempestivo e mirato, basato su una corretta valutazione ed un trattamento personalizzato, può fare la differenza nel miglioramento del benessere complessivo.

È essenziale investire nella sensibilizzazione della popolazione e nella formazione dei professionisti sanitari, affinché queste patologie non vengano più sottovalutate o trascurate.

Solo attraverso un approccio multidisciplinare ed una rete di supporto adeguata, è possibile garantire ai pazienti un percorso riabilitativo efficace ed una migliore qualità della vita.

Promuovere la consapevolezza, abbattere i tabù e rendere accessibili trattamenti specialistici, rappresentano passi fondamentali per trasformare la gestione delle disfunzioni del pavimento pelvico in un elemento chiave della salute pubblica.



I negozi di abbigliamento
e accessori trendy
ti aspettano ogni giorno
con nuove proposte.

YES°ZEE

MONTEPAONE (CZ)
Centro Commerciale "Le Vele"

OMONIMO
URBAN FASHION

“Visita medico sportiva” un passo fondamentale nella prevenzione di eventi cardiaci fatali

La visita medico sportiva, rappresenta un passo fondamentale nella prevenzione di eventi cardiaci avversi, soprattutto per gli atleti di età superiore ai 35 anni. In questa fascia d'età, l'aterosclerosi coronarica diventa un fattore di rischio significativo per la morte improvvisa.

La visita medico sportiva costituisce un momento cruciale per valutare lo stato di salute cardiovascolare degli atleti e adottare misure preventive, per garantire la sicurezza durante la pratica sportiva.

A cura di **Domenico Mammone**
Medicina dello Sport MedCenter

I VANTAGGI DEL MODELLO DI SCREENING ITALIANO

Il modello di screening italiano, presenta molteplici differenze rispetto ad altri attuati all'estero. Sono almeno quattro i vantaggi emersi da una ricerca effettuata nel 2023 su oltre 22.000 giovani atleti, presso l'Ulss 2 di Treviso e l'Università di Padova.

Lo studio pubblicato sulla rivista scientifica «European Heart Journal», ha suscitato un'eco immediata nella comunità internazionale della cardiologia.

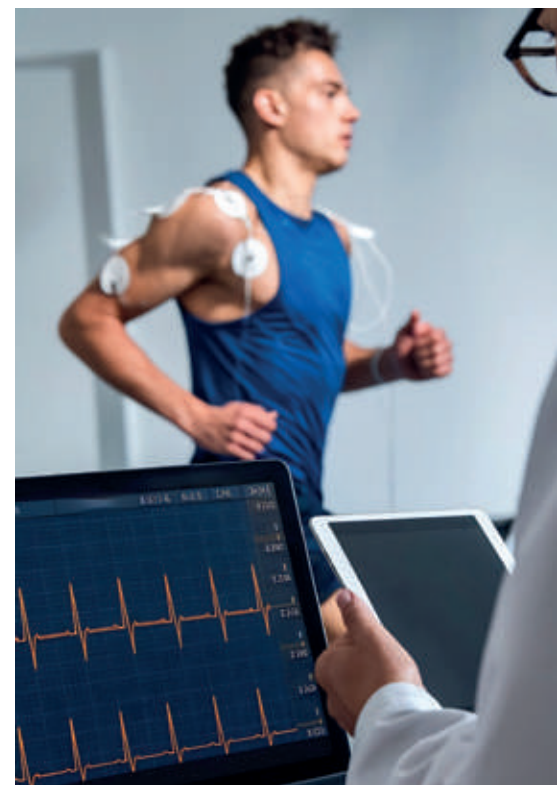
Alla base dello studio, ci sono i dati scientifici raccolti dall'**équipe su 22.324 atleti trevigiani tra i 7 e 18 anni, che sono stati sottoposti nel corso degli anni a 65.397 valutazioni mediche.**

La modalità di screening utilizzata dalla Medicina dello Sport in Italia, differisce da quella proposta in altri Paesi come il Regno Unito, dove i giovani calciatori vengono sottoposti ad un'unica valutazione cardiovascolare all'età di 16 anni, mentre, gli atleti italiani vengono presi in carico in giovanissima età e ripetono la valutazione ogni anno. Ciò, può consentire l'identificazione molto precoce delle malattie cardiovascolari a rischio di morte improvvisa durante l'attività sportiva e, quando la prima valutazione non è

in grado di evidenziare la patologia, risultano fondamentali i controlli successivi.

Un dato molto importante emerso dallo studio è rappresentato dal fatto che, ben il 74% delle patologie cardiovascolari che presentano rischio **di morte improvvisa**, sono state diagnosticate in bambini e ragazzi con meno di 16 anni, grazie al modello di screening “italiano”, salvando potenzialmente le vite di 69 giovani atleti. Su 22.324 sportivi valutati, uno soltanto è stato colpito da arresto cardiaco durante l'attività sportiva ed è sopravvissuto grazie alla rianimazione cardiopolmonare con l'uso del defibrillatore.

Un dato che emerge dallo studio, è il ruolo fondamentale della prova da sforzo nella valutazione medico-sportiva. In Italia, la prova da sforzo viene eseguita durante la visita medico-sportiva, mentre, all'estero, di solito ci si ferma all'ECG a riposo. Nello studio, si dimostra che la prova da sforzo, in particolare per la valutazione delle aritmie, ha consentito di sospettare una patologia cardiaca in diversi giovani sportivi con ECG di base normale. Nel 2006, era stato pubblicato sulla prestigiosa rivista JAMA dall'Università di Padova, uno studio che dimostrava come nella regione Veneto l'incidenza di morte improvvisa dell'atleta era scesa quasi

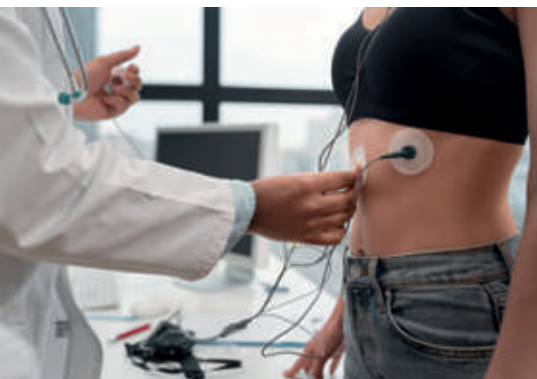


del 90%, in seguito alle visite medico sportive effettuate.

Quello studio, ha avuto un impatto molto rilevante a livello internazionale, contribuendo ad esportare il modello italiano di prevenzione della morte improvvisa nell'atleta all'estero. Rimanevano, però, alcuni punti da chiarire che puntualmente venivano sollevati nei dibattiti tra esperti, come l'utilità di ripetere periodicamente la visita. Lo studio del 2023, aiuta a chiarire anche questi aspetti.

La legislazione italiana **IMPONE**, a chiunque si appresti ad iniziare o che già pratici un'attività sportiva di tipo agonistico, di sottoporsi, con periodicità annuale, ad una visita per il rilascio della certificazione d'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 D'IDONEITÀ SPORTIVA AGONISTICA PREVISTO DALLA LEGGE.



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 d'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 al corrente della situazione, quali i dirigenti della società (segretario, direttore sportivo), il medico sociale e l'allenatore. È importante sottolineare che eventuali dichiarazioni d'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 attrezzatura). 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 d'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 d'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





CARDIOLOGIA PEDIATRICA



MedCenter

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



prenotazioni
0967.530337



medcenter

polo d'eccellenza per la tua salute

Bernardo Misaggi

le tappe umane e professionali che hanno portato il medico calabrese a diventare riferimento internazionale nella chirurgia della colonna vertebrale

La Calabria, colonizzata da diversi popoli, divenne territorio dove varie filosofie e culture si fusero, dando origine ad una scienza medica multietnica. Da Alcmeone ai fratelli Viano, da Tommaso Cornelio a Renato Dulbecco, la nostra terra, nel corso dei secoli, ha dato i natali a numerosi e straordinari personaggi che si sono distinti nelle scienze mediche.

La nostra regione, troppe volte bistrattata, è sempre stata una fucina di cervelli che si sono affermati altrove per la mancanza di opportunità nella loro terra. Purtroppo, negli ultimi decenni, dopo aver conseguito la laurea, molti medici calabresi sono stati costretti ad emigrare per esercitare più dignitosamente la propria professione. Tra questi, Bernardo Misaggi, originario di Marina di Gioiosa Jonica e milanese d'adozione, partì dalla Calabria giovanissimo e si laureò in Medicina e Chirurgia all'Università degli Studi di Milano, per poi specializzarsi in Ortopedia e Traumatologia.

La sua dedizione alla medicina, lo ha reso una figura di riferimento nel panorama ortopedico italiano e transnazionale. Fa un certo effetto leggere il nome di un calabrese nella lista delle eccellenze sanitarie italiane. La cosa che più ci colpisce, però, è che questo riconoscimento così solenne e ufficiale arriva proprio dal cuore pulsante del Nord.

Il nome del chirurgo italiano nel 2023, infatti, è stato insignito dell'Ambrogino d'Oro, la massima onorificenza cittadina di Milano, in riconoscimento del suo impegno professionale, scientifico e sociale. Il Prof. Bernardo Misaggi, classe 1954, nato e cresciuto in Calabria

e poi partito da Gioiosa Jonica, per studiare Medicina a Milano, per il "Corriere della Sera", inoltre, è uno degli ortopedici più quotati in campo nazionale ed internazionale. A Milano Misaggi "è conosciuto" come "il medico della Mamma del Cavaliere", riferendosi al fatto che, nel 2004, fu proprio lui ad effettuare una complicata operazione al femore alla madre del Presidente, diventando da allora uno dei più stimati consulenti medici della famiglia Berlusconi.

Il Prof. Misaggi, in ogni caso, è il "dottore di tutti", amato ed apprezzato dai suoi collaboratori, dagli studenti specializzandi di Ortopedia e dalle migliaia di pazienti, tra cui moltissimi calabresi, che nella sua lunga carriera ha trattato ed operato all'Istituto "Gaetano Pini" - CTO di Milano, dove ha ricoperto il ruolo di direttore dell'Unità di Ortopedia e Traumatologia per le patologie della colonna vertebrale. Noto per essere uno dei massimi esperti di Chirurgia Vertebrale, oltre ad aver ricoperto il ruolo di direttore presso l'Istituto Gaetano Pini-CTO di Milano, è stato professore a contratto presso l'Università degli Studi di Milano, contribuendo alla formazione di una moltitudine di specialisti in Ortopedia e Traumatologia.

In realtà, però, il Prof. Misaggi non ha mai lasciato la sua amata Calabria, poiché ogni mese, da oltre 40 anni, torna nella sua terra per assistere i suoi pazienti che non ha mai abbandonato, battendosi, dalla sua posizione di prestigio, per dare voce ai continui appelli degli operatori sanitari, delle istituzioni locali e della popolazione calabrese, contro le continue difficoltà della sanità della nostra regione.



La sua carriera è caratterizzata da numerosi riconoscimenti ed incarichi prestigiosi: oltre alla sua attività clinica, il professor Misaggi ha ricoperto la carica di Presidente della Società Italiana di Chirurgia Vertebrale e Gruppo Italiano Scoliosi, un ruolo che gli ha consentito di promuovere la formazione e la ricerca italiana sulle patologie vertebrali ai più alti livelli in Europa e in tutto il mondo.

Recentemente, nel novembre 2024, è stato nominato presidente del Consiglio d'amministrazione della "Fondazione Martinelli", una storica istituzione con sede a Cinisello Balsamo.

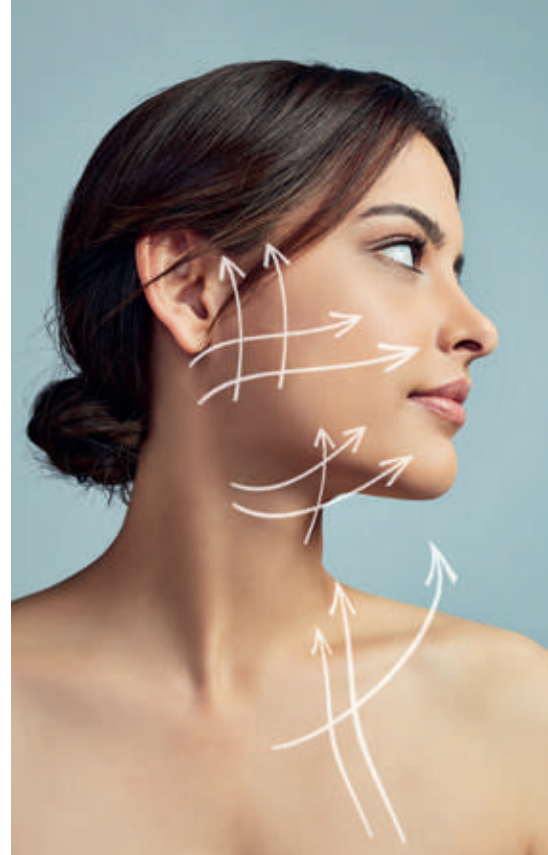
In questa veste, ha sottolineato l'importanza di consolidare la qualità dell'assistenza sanitaria offerta dalla fondazione, innovare i servizi e rafforzare il legame con il territorio. È motivo di grande orgoglio che, il Prof. Bernardo Misaggi, sia annoverato tra i chirurghi ortopedici più importanti dell'attuale panorama ortopedico, dimostrando ancora una volta come la nostra amata Calabria sia in grado di offrire eccellenze riconosciute anche in ambito sanitario nazionale ed internazionale.

MedEstetica: apre a Satriano Marina "La Clinica della Bellezza"

A cura di **Pietro Mosella**

La medicina estetica continua ad essere uno dei settori in maggiore espansione, con sempre più persone che si affidano a trattamenti non invasivi per migliorare il proprio aspetto e la propria qualità di vita. In un campo ancora largamente dominato dalla richiesta delle donne (oltre l'80%), gli uomini stanno mostrando un crescente interesse per la medicina estetica: la richiesta dei trattamenti estetici non chirurgici per lui è aumentata del 25%. In ogni caso, oggi piace sempre di più il 'ritocco gentile': a dominare il mercato (rappresentano quasi l'80% di tutte le procedure di medicina estetica) sono ancora gli iniettabili, acido ialuronico e tossina botulinica. Nel campo dei trattamenti di ringiovanimento facciale, le star sono i peeling chimici ed i trattamenti di skin tightening, mentre resistono depilazione permanente, trattamenti anti cellulite e rimozione non chirurgica del grasso. Richieste 'tradizionali' alle quali negli ultimi anni si sono affiancati rinofiller e coolsculpting. In questo scenario in continua evoluzione, si inserisce

"MedEstetica", la nuova **Clinica della Bellezza**, struttura all'avanguardia che si propone di rispondere alle esigenze di chi desidera prendersi cura del proprio corpo, con un approccio personalizzato e professionale. MedEstetica nasce con l'obiettivo di diventare un punto di riferimento per la medicina estetica, chirurgia plastica, estetica e dermatologia dell'intero territorio calabrese, offrendo un'ampia gamma di trattamenti medici all'avanguardia, in un ambiente confortevole ed accogliente. Situata a Satriano Marina, in una posizione strategica del Soveratese, la clinica è facilmente accessibile sia per chi risiede a Soverato, sia per chi proviene dalle zone limitrofe, grazie alla vicinanza con le principali arterie di comunicazione. MedEstetica, è ubicata all'interno di una struttura di oltre 2.000 metri quadrati che offre servizi per la salute ed il benessere a 360°. All'interno del Centro, si trova MedCenter - Clinica Medica Polispecialistica - che si occupa di prevenzione, diagnostica, trattamenti



e visite specialistiche nelle principali branche della medicina, nonché l'Exclusive Fitness Center, struttura all'avanguardia dedicata al wellness. La Clinica dispone di ampi spazi per l'accoglienza dei pazienti, ambulatori, ed una sala operatoria all'avanguardia, con annessa sala di sterilizzazione, dotata di attrezzature e strumentazioni di ultima generazione. Con l'ausilio del proprio personale chirurgico ed infermieristico altamente qualificato, la Clinica è equipaggiata per interventi di chirurgia generale, estetica e dermatologica a minor invasività, eseguiti in anestesia locale con procedure diagnostiche e terapeutiche che non prevedono ricovero post-operatorio. "Nel creare tutto questo" - ci racconta il Dr. Domenico Mammone, Direttore Sanitario della clinica - *abbiamo pensato ad una struttura che permettesse di farci carico della salute dei pazienti, non solo di erogare prestazioni. Nel corso degli anni, abbiamo ampliato la nostra offerta, integrando nuove specialità ed espandendo la nostra struttura. Ad oggi, con grande soddisfazione, disponiamo di un'ampia équipe di medici e paramedici di grande esperienza e competenza. Abbiamo a disposizione macchinari di ultima generazione ed offriamo soluzioni mediche innovative, dando garanzia*



di qualità ai pazienti che si affidano alle nostre cure". Avere delle strutture sanitarie private di alto profilo professionale - prosegue il dr. Mammone - che possano fungere, in un certo senso anche da 'supporto' a quelle della sanità pubblica, è importante per il territorio e la società in cui viviamo, specie in una Calabria, dove ogni giorno ci si scontra con i problemi atavici di una sanità pubblica che, nonostante l'impegno di molti, stenta a dare risposte tempestive ed efficaci".

Un team di esperti al tuo servizio

La MedEstetica, nasce con l'obiettivo di offrire trattamenti d'alta qualità, in un ambiente confortevole e sicuro. Presso la clinica, un team di esperti, composto da medici estetici, chirurghi plastici, dermatologi e professionisti altamente qualificati, è pronto ad accompagnare i pazienti in un percorso di bellezza e benessere su misura. Ogni trattamento, è progettato per rispondere alle esigenze individuali, tenendo sempre in considerazione le caratteristiche e le aspettative di ciascun paziente.

I Trattamenti Offerti

La clinica offre una vasta gamma di trattamenti, tra cui:

- **ringiovanimento facciale:** grazie all'uso di tecnologie avanzate come il botox ed i filler dermici, i pazienti possono ottenere un aspetto più giovane e naturale senza ricorrere a interventi chirurgici;
- **trattamenti corpo:** per ridurre la cellulite, tonificare la pelle e rimodellare il corpo, vengono utilizzate tecniche non invasive come la criolipolisi e la radiofrequenza;
- **depilazione laser:** una soluzione definitiva per eliminare i peli superflui, con trattamenti sicuri e poco invasivi;
- **trattamenti anti-età:** per combattere i segni dell'invecchiamento e migliorare la texture della pelle.



Innovazione e Sicurezza

MedEstetica, si distingue per l'adozione delle tecnologie più innovative nel campo della medicina estetica. Ogni trattamento è eseguito seguendo rigorosi protocolli di sicurezza e qualità, garantendo risultati visibili e duraturi, sempre nel rispetto della salute e del benessere del paziente. Oltre alla professionalità dei medici e dei trattamenti, la **Clinica** offre un ambiente rilassante e confortevole, progettato per far sentire i pazienti a proprio agio sin dal primo momento; essa è dotata di spazi moderni e arredati con gusto, pensati per offrire un'esperienza unica e piacevole. Con l'apertura della **MedEstetica**, la bellezza ed il benessere sono finalmente alla portata di tutti.

e trattamenti mirati che rispettano le esigenze specifiche di ogni paziente.

SERVIZI OFFERTI:

- **visite dermatologiche specialistiche**, per una diagnosi accurata ed un piano terapeutico su misura;
- **diagnosi e trattamento delle malattie cutanee**, dalla dermatite alle malattie autoimmuni, come il lupus, passando per le malattie infettive della pelle;
- **cura dell'acne e delle cicatrici**, trattamenti personalizzati per l'acne, comprese le soluzioni laser ed i trattamenti dermatologici avanzati per ridurre le cicatrici;
- **dermatologia estetica**, trattamenti estetici per il ringiovanimento cutaneo, come



“Nuove frontiere nella cura della pelle” con il modulo di dermatologia



Dott.ssa Assunta Riitano

Medico Chirurgo Specialista
in Dermatologia e Venereologia
Responsabile U.O.
di Dermatologia MedEstetica

L'innovazione nel settore della medicina dermatologica è in continua crescita, grazie a nuove tecnologie ed approcci terapeutici. In questo contesto, l'apertura della nuova area dermatologica di MedEstetica, rappresenta un'opportunità unica per migliorare la qualità delle cure e rispondere in modo efficace alle esigenze di un numero sempre maggiore di pazienti.

L'Unità Operativa Dermatologica di MedEstetica, si propone di offrire un servizio completo, moderno e altamente specializzato per la cura di disturbi della pelle, capelli e unghie, con un focus particolare sulla personalizzazione dei trattamenti. L'area dermatologica di MedEstetica, si pone l'obiettivo di essere un punto di riferimento per chi cerca trattamenti innovativi e d'alta qualità. La missione principale, è fornire diagnosi rapide e precise, garantendo trattamenti all'avanguardia per una vasta gamma di problematiche dermatologiche. L'approccio della clinica si concentra sull'individuo, utilizzando tecnologie non invasive



il botox, il filler, il trattamento laser per le rughe e le macchie cutanee;

- **chirurgia Dermatologica**, per la rimozione di nevi sospetti o altre formazioni cutanee, in modo sicuro e minimamente invasivo;
- **trattamenti per capelli e unghie**, per affrontare problemi come la caduta dei capelli, la dermatite seborroica e disturbi delle unghie;
- **trattamenti Laser**, per la rimozione di cicatrici e macchie cutanee.
- **dermatologia pediatrica**.

Un punto di riferimento per la salute della pelle

Con l'approccio integrato e multidisciplinare della MedEstetica - Area Dermatologica, ogni paziente può contare su un percorso di cura completo che va dalla prevenzione alla diagnosi, fino al trattamento delle patologie più gravi. Il nostro impegno è di migliorare la qualità della vita dei nostri pazienti, attraverso un'attenzione costante alle loro necessità e la massima professionalità.

La dermatologia pediatrica si occupa della diagnosi e della cura di tutte le patologie cutanee dei neonati, bambini e adolescenti ed è utile per la diagnosi e la cura di tutte le patologie che riguardano la cute e gli annessi cutanei del bambino. Vengono impartiti, inoltre, consigli su come mantenere in salute la pelle del bambino, prevenire l'insorgenza di patologie e la riacutizzazione di dermatiti preesistenti.

Durante la visita, verrà raccolta, nella prima fase, la storia clinica del piccolo paziente, mentre, nella seconda fase della visita, verrà esaminata la pelle del paziente e le manifestazioni cutanee che hanno portato il paziente a sottoporsi a tale visita.

Presso il nostro Centro, vengono messi a proprio agio tutti i bambini, attraverso un'atmosfera distesa e rilassante, coinvolgendo i genitori in tutte le fasi della procedura. Viene, altresì, effettuato un follow up periodico di lesioni cutanee congenite che necessitano di monitoraggio nel tempo.

Innovazione tecnologica:

la clinica si distingue per l'adozione delle più recenti tecnologie diagnostiche e terapeutiche, come la video-dermatoscopia digitale, i laser ad alta precisione.

Questi strumenti, permettono di ottenere risultati precisi, rapidi e personalizzati, riducendo al minimo i disagi per i pazienti.

VIDEODERMATOSCOPIA DIGITALE COMPUTERIZZATA

La Dermatologia della MedE-stetica, vanta un'apparecchiatura per la mappatura dei nei di ultimissima generazione. La videodermatoscopia digitale computerizzata, è una metodica non invasiva che consente di osservare la pelle in epiluminescenza e d'archiviare le immagini acquisite.

Si utilizza una videocamera digitale, per ingrandire e valutare le strutture più profonde della cute non visibili ad occhio nudo. Applicata al controllo dei nei, la videodermatoscopia

digitale computerizzata consente d'eseguire una precisa mappatura dei nei e di controllare la loro evoluzione nel tempo, nonché d'eseguire diagnosi precoce di tutti i tumori cutanei.

In particolare, nell'ultimo decennio, la videodermatoscopia si è affermata come l'esame fondamentale non invasivo per la diagnosi differenziale tra il neo ed il melanoma.

L'equipe medica:

il team di medici dermatologi e plastici è altamente qualificato, con anni d'esperienza e specializzazioni in diverse aree della dermatologia. La clinica punta sulla formazione continua e sull'aggiornamento professionale per garantire la qualità delle cure.

Con l'apertura di questa nuova clinica dermatologica, l'area della cura della pelle entra in una nuova era, offrendo ai pazienti soluzioni innovative e personalizzate.

L'approccio umano e tecnologico, permette di affrontare le sfide dermatologiche con efficacia e

professionalità, soddisfacendo le esigenze di chi desidera prendersi cura della propria pelle con la massima attenzione.



Per maggiori informazioni e per prenotare un appuntamento, visita il nostro sito web www.medestetica.clinic o chiamaci al numero **+39 0967 620794**

HAI BISOGNO DI UN'ASSICURAZIONE CHE TI FACCIA RISPARMIARE?



trova la polizza su misura per te!

DAVOLI MARINA (CZ)
VIALE CASSIODORO 149
INFO@COMUNICASSICURAZIONI.IT
0967 812119

- **Offerta RC Auto;**
- **Polizza casa;**
- **Polizza eventi catastrofali;**
- **Polizza impresa;**
- **Assicurazione sulla vita;**
- **Rimborso spese mediche da malattie, infortuni e parto;**
- **Ecc.**

scopri le offerte delle nostre compagnie





MedEstetica

**Clinica di
medicina estetica
chirurgia estetica
dermatologia**

**La vostra destinazione
per la Bellezza
e il Benessere**



Satriano Marina, Via del Progresso, 4
Centralino 0967 620794 - 380 6939212

info@medestetica.clinic

www.medestetica.clinic

medestetica

Med Estetica



Direttore Sanitario
Dr. DOMENICO MAMMONE

L'APPROFONDIMENTO

EPILAZIONE LASER PERMANENTE AD ALESSANDRITE

Nel mondo in continua evoluzione della medicina estetica, le nuove tecnologie ed i trattamenti più innovativi consentono ai professionisti della bellezza e del benessere di raggiungere nuovi livelli d'eccellenza. La Clinica MedEstetica, si distingue come un luogo d'eccellenza per la sua vasta gamma di servizi, tra i quali l'epilazione laser.

Molte delle nostre pazienti, in prima visita ci chiedono in cosa si differenzi l'epilazione laser medica da quella estetica. Spesso arrivano dal medico estetico dopo più sedute svolte dall'estetista con blandi risultati, sperando di trovare finalmente una soluzione definitiva al loro problema. Il laser medicale può essere la risposta.

I laser per epilazione presenti sul mercato non sono tutti uguali, in Italia possiamo dividere i laser in due grandi categorie:

- i laser estetici, adeguatamente depotenziati, come quelli a diodo semplice che vengono usati nei centri estetici;
- i laser medicali, i quali comprendono lunghezze d'onda specifiche ad alta potenza come l'Alessandrite che vengono usati nei centri medici.

L'epilazione medica laser, si differenzia da quella che si svolge nei centri estetici per la potenza della lunghezza d'onda. Secondo il decreto interministeriale n. 206 del 15 ottobre 2015, in Italia, i laser estetici non possono superare i 40 joule per centimetro quadrato e devono avere un tempo d'impulso massimo di 300 ms. La legge, quindi, impedisce alle estetiste di utilizzare macchinari dalla potenza pari a quelli utilizzati nei centri medici estetici e di dermatologia, quindi, lo strumento in loro possesso risulta

essere meno efficiente rispetto ai laser medicali. Questo perché, una maggiore fluenza (potenza) consente infatti di raggiungere prestazioni più elevate nel processo di depilazione definitiva.

Il Laser ad Alessandrite è considerato come un metodo innovativo *per rimuovere i peli indesiderati in maniera definitiva*. La lunghezza d'onda del laser alessandrite di circa 755 nanometri, è facilmente assorbita dalla melanina, il pigmento responsabile del colore della pelle e dei peli. *Quando il laser entra nel pelo, la melanina assorbe l'energia del laser e la converte in calore; il calore danneggia il follicolo pilifero, rendendolo incapace di crescere di nuovo.*



Tuttavia, l'efficacia della procedura può variare da persona a persona, in base al colore della pelle, al pelo e ad altri fattori individuali. A tal proposito, entra in gioco la bravura dell'operatore che sta seguendo la procedura di depilazione permanente sul macchinario laser: vale a dire che, a seconda della

morfologia e pigmentazione del paziente, vanno tarati la potenza ed i valori del laser Alessandrite. Per ottenere risultati sicuri ed efficaci, è fondamentale ricevere trattamenti da esperti qualificati e seguire le loro raccomandazioni sia prima che dopo il trattamento. Il trattamento con laser Alessandrite è sicuro e ben tollerato. Grazie ai sistemi di raffreddamento integrati, i pazienti possono godere di un'esperienza confortevole senza necessità di tempi di recupero. Questo lo rende ideale anche per chi ha una vita frenetica e desidera un trattamento rapido e poco invasivo. Dopo un ciclo completo di sedute (che varia generalmente tra 6 e 8 sessioni a seconda delle caratteristiche individuali della pelle e del pelo), è possibile ottenere una **riduzione permanente della crescita dei peli fino al 90%**. Il trattamento, inoltre, è meno doloroso rispetto a metodi tradizionali come la ceretta, grazie alla possibilità d'integrare sistemi di raffreddamento che proteggono la pelle e riducono la sensazione di calore.

Un ulteriore beneficio è rappresentato dalla **versatilità del laser Alessandrite** che può essere utilizzato su diverse aree del corpo, dal viso alle gambe, passando per la schiena, le ascelle e l'inguine.

PERCHÉ SCEGLIERE IL LASER AD ALESSANDRITE PER L'EPILAZIONE DEFINITIVA

Il laser ad Alessandrite, è una tecnologia all'avanguardia che garantisce un'epilazione precisa e duratura, rispettando, al contempo, la tua pelle. Ecco alcuni motivi per cui dovresti considerare il laser ad Alessandrite come la soluzione ideale per l'epilazione definitiva:

- 1) precisione imbattibile:** a differenza della luce pulsata, il laser ad alessandrite colpisce i follicoli piliferi con estrema precisione, assicurandoti risultati superiori ed una pelle liscia come la seta;
- 2) risultati rapidi ed efficaci:** con il laser ad alessandrite, otterrai un'epilazione più veloce e con

+ piùmedicinaestetica

meno sedute rispetto alla luce pulsata, risparmiando;

3) adatto a tutti i tipi di pelle:

grazie alla sua versatilità, il laser ad Alexandrite è la scelta perfetta per una vasta gamma di colori e tipi di pelle, offrendoti un trattamento personalizzato e sicuro.

L'epilazione laser permanente con tecnologia Alexandrite, è una soluzione sicura, efficace e di lunga durata, per chi desidera liberarsi dei peli superflui. Con una pianificazione accurata e l'assistenza di professionisti qualificati, è possibile ottenere una pelle liscia e priva di peli, migliorando sia l'estetica che il comfort quotidiano.



TECNOLOGIA AVANZATA E APPARECCHIATURE DI ULTIMA GENERAZIONE

MedEstetica utilizza macchinari di ultima generazione, tecnologia MOTUS AY con tecnologia MOVEO della DEKA LASER basati sulla tecnologia Alexandrite con una lunghezza d'onda di 755 nm. Questo dispositivo offre un trattamento rapido, sicuro e adatto a diverse aree del corpo, garantendo la massima precisione e riducendo al minimo il rischio di effetti collaterali. I sistemi di raffreddamento integrati proteggono la pelle, rendendo il trattamento confortevole anche per i pazienti più sensibili.

UN TEAM DI PROFESSIONISTI ESPERTI

Presso MedEstetica, ogni trattamento è eseguito da operatori altamente qualificati e costantemente aggiornati sulle ultime innovazioni nel campo dell'epilazione laser. La formazione continua del personale garantisce la capacità di adattare i parametri del laser alle esigenze specifiche di ogni paziente, assicurando risultati ottimali.

PERSONALIZZAZIONE DEI TRATTAMENTI

Alla MedEstetica, i trattamenti vengono personalizzati in base al tipo di pelle, al colore, alla densità dei peli ed alla zona da trattare. Prima d'iniziare il percorso, viene effettuata una consulenza approfondita per valutare il fototipo

e definire il protocollo più adatto. Questo approccio mirato, massimizza l'efficacia del trattamento e riduce il numero complessivo di sedute necessarie.

TRATTAMENTI RAPIDI E SICURI

Grazie alla velocità di ripetizione degli impulsi del laser Alexandrite ed alla dimensione variabile dello spot, i trattamenti presso MedEstetica sono estremamente rapidi. Anche le aree più estese, come gambe e schiena, possono essere trattate in tempi brevi.

ADATTO A DIVERSE AREE DEL CORPO

Presso MedEstetica, il laser Alexandrite viene utilizzato per trattare una vasta gamma di aree del corpo (incluse gambe, braccia, ascelle, inguine, schiena e viso); grazie alla precisione del laser, anche le zone più sensibili possono essere trattate in modo sicuro e senza fastidi.

PREZZI COMPETITIVI E TRASPARENZA

Nonostante l'alta qualità dei trattamenti, il Centro offre pacchetti competitivi e trasparenti, rendendo l'epilazione laser un'opzione accessibile per una vasta gamma di clienti.

Affidarsi alla MEDESTETICA per l'epilazione Alexandrite, significa scegliere la qualità, la sicurezza e l'eccellenza in ogni aspetto del trattamento, per risultati che durano nel tempo.

GIOIELLERIA PISANI



Via Nazionale 133 - Tel. 0967 576750 - MONTEPAONE LIDO (CZ)

High Tech High Diagnostics



MRI



CT



X-RAY



INJECTORS



**Sistemi
Ricondizionati**

**Assistenza
tecnica**

**Parti
di ricambio**



Member Of



Specializzata nella vendita e nell'assistenza tecnica
di sistemi per la diagnostica per immagini nuovi e ricondizionati

HTS MED

Sede operativa

Via Napoli, 350 - 80053 Castellammare di Stabia (NA)

Tel: **081.19484552**

Mail: **info@htsmed.com**

www.htsmed.com



Laboratorio

IPPOCRATE

codice regionale SSA143

**LABORATORIO DI ANALISI
CHIMICO CLINICHE
GENETICA E
ANATOMIA PATOLOGICA**

info@ippocratelab.it
tel. 0961.720742

I NOSTRI PUNTI PRELIEVO



CATANZARO



BOTRICELLO



CHIARAVALLE C.LE



DECOLLATURA

IL METODO "PILATES": una disciplina da scoprire

A cura di **Annamaria Mellea**

Scienze Motorie e Sportive Exclusive Fitness Center

Il metodo "Pilates" è una disciplina che nasce nei primi anni del '900, grazie a Joseph H. Pilates e venne chiamato all'inizio dallo stesso "Pilates *contrology*", ovvero il principio in cui s'incoraggia l'uso della mente per controllare i muscoli. Ogni esercizio si basa sul controllo dei muscoli posturali, ossia quei muscoli che, in un corpo bilanciato, sono essenziali per fornire supporto alla colonna vertebrale; ecco perché, questo metodo, viene utilizzato molto nella ginnastica posturale.

Detto metodo, consente di acquisire la consapevolezza del respiro e dell'allineamento della colonna vertebrale, rinforzando anche le fasce muscolari più profonde vicino la colonna e la pelvi.

Il punto principale, è rappresentato dal rinforzo e dalla tonificazione del **POWER HOUSE** (baricentro), quindi, di tutti i muscoli connessi al tronco: addome, glutei, adduttori e zona lombare.

Gli esercizi eseguiti sul tappetino devono risultare fluidi, perfettamente eseguiti ed abbinati ad una corretta respirazione. Ogni istruttore di Pilates può adottare un proprio stile d'insegnamento, ma basandosi sempre sui sei principi fondamentali di tale metodo:

- **CONCENTRAZIONE:** per eseguire perfettamente ogni movimento, occorre concentrarsi e prestare attenzione all'esercizio e su ogni singolo movimento, fino alla fine dell'esercizio stesso. Nessuna parte del nostro corpo dev'essere ignorata;
- **CONTROLLO:** durante l'esecuzione degli esercizi, bisogna avere il controllo di ogni nostra parte del corpo. Ciò, si ottiene mediante lo svolgimento lento del movimento. L'esecuzione regolare degli

esercizi, inoltre, favorisce la possibilità di controllare i propri movimenti. Il controllo è legato direttamente alle facoltà percettive del proprio corpo che la respirazione e la concentrazione sono in grado di sviluppare;

- **BARICENTRO:** Pilates individua il baricentro nell'area compresa tra la parte finale della cassa toracica ed il bacino. In questa zona, troviamo i retti addominali, gli obliqui, i trasversi. Posteriormente, coinvolge i gran dorsali, i quadrati dei lombi, i multifidi e i glutei.

All'interno del baricentro, troviamo il diaframma ed il perineo che lavorano in sinergia muscolare. Quando l'area addominale lavora in sinergia con l'area lombare, si arriva al mantenimento della posizione neutra che apporta stabilità al bacino. Lo sviluppo del baricentro ci aiuta a ridurre gli infortuni ed il dolore sia a livello lombare che dorsale;

- **FLUIDITÀ:** ogni movimento non dev'essere eseguito in modo forzato o contratto e nemmeno troppo lento o rapido, la fluidità deriva dalla forza del baricentro. Questo principio, possiamo riportarlo anche nella vita quotidiana, dal momento che, ogni nostra attività lavorativa o qualsiasi stato emotivo, consenti di acquisire delle posture del tutto scorrette;

MedCenter
CLINICA MEDICA POLISPECIALISTICA

convenzionato con

LND
CALABRIA

AUTORIZZAZIONE REGIONE CALABRIA N. 96/19.11.2014

MEDICINA DELLO SPORT

- CERTIFICAZIONE DI IDONEITÀ SPORTIVA AGONISTICA
- CERTIFICAZIONE DI IDONEITÀ SPORTIVA NON AGONISTICA
- VALUTAZIONE FUNZIONALE DELL'ATLETA
- PROGRAMMI DI TRAINING PERSONALIZZATO
- CERTIFICAZIONE IDONEITÀ PER PARTECIPAZIONE CONCORSO MINISTERO DIFESA/ CONCORSI NELLE FORZE ARMATE

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

prenotazioni
0967.530337

Polo d'eccellenza per la tua salute

- **PRECISIONE:** ogni esercizio, dev'essere eseguito in modo preciso e, la mancanza di controllo nell'esecuzione dello stesso, porta inevitabilmente ad una scorretta interpretazione ed esecuzione. Controllo ed economia di sforzo rendono possibile lo svolgimento di ogni movimento in maniera precisa;
- **RESPIRAZIONE:** è principio fondamentale del metodo Pilates, in quanto, una respirazione appropriata è essenziale per assicurare un adeguato apporto di ossigeno a tutto il corpo. Inspirazione ed espirazione fluide e complete sono parte integrante di ogni esercizio. La respirazione è coordinata con il movimento e, infatti, ogni esercizio è accompagnato da precise indicazioni per una corretta respirazione. Se ben effettuata, l'educazione alla respirazione aiuta a liberare al massimo il diaframma.

La lezione del metodo Pilates si svolge sul tappetino con esercizi a corpo libero e, spesso, vengono utilizzati anche attrezzi che aiutano l'esecuzione stessa di ogni esercizio proposto.

Nello specifico, gli attrezzi utilizzati sono: il foam roller, il ring, la fitball, l'elastico, la softball, come anche i macchinari inventati da Pilates stesso che sono il reformer (un lettino formato da carrello mobile,



barra poggia piedi e cinghie per utilizzo di gambe e braccia, un sistema di molle permette di regolare i carichi per aumentare o diminuire l'intensità del lavoro), Cadillac (lettino a baldacchino che permette d'effettuare un intenso lavoro in statica coinvolgendo tutti i gruppi muscolari in modo segmentario). Il metodo Pilates può essere praticato da tutti, senza grosse controindicazioni, ma è sempre richiesto il certificato medico. Le controindicazioni più importanti riguardano le donne con gravidanza a rischio o soggetti con grossi problemi legati alla colonna vertebrale.

Spesso, il metodo Pilates viene considerato ginnastica "dolce", in quanto la tecnica prevede movimenti lenti e fluidi, ma nonostante questo, il lavoro è intenso e richiede un'elevata concentrazione che porta

ad un'ottima tonificazione di tutta la muscolatura. Proprio per i suoi principi base, il metodo Pilates è efficace in campo ortopedico nella riabilitazione posturale. Nel dettaglio, i benefici che apporta detto metodo a livello fisico sono:

- aumento della flessibilità ed elasticità;
- notevole miglioramento dell'agilità;
- miglioramento del movimento;
- miglioramento dell'equilibrio;
- maggior controllo della respirazione;
- aumento della propriocezione;
- miglioramento della postura;
- riduzione del dolore articolare, sovraccarico muscolare e infiammazioni articolari.

A livello mentale, i benefici apportati sono i seguenti:

- aumento dell'autostima;
- riduzione dei livelli di stress;
- miglioramento del sonno;
- aumento della fiducia;
- aumento dell'attenzione.

In virtù di tutto ciò, possiamo considerare il Pilates come il metodo che mette in armonia corpo e mente, apportando un benessere psicofisico a tutti gli effetti.

A tal proposito, Joseph Pilates affermava: *"Il metodo Pilates sviluppa il corpo uniformemente, corregge la postura, ripristina la vitalità, rinvigorisce la mente ed eleva lo spirito"*.



Viale Europa
(Laganosa), 196
SATRIANO MARINA (CZ)
Tel. 0967 620148

EXCLUSIVE

FITNESS CENTER



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

Hot spot wi fi free



Una nuova “casa” per le ginnaste dell'Exclusive Fitness Center

A dicembre 2023 è stata inaugurata l'apertura della nuova sala dedicata alla ginnastica artistica.

A cura di **Adriana Denisa Rosca**

L'INIZIO DI TUTTO

È il 2018, quando con grande entusiasmo, l'insegnante Rosca Adriana Denisa inizia un corso di ginnastica artistica presso la palestra “Exclusive Fitness Center”. Il successo dell'iniziativa è tale che, in breve tempo, il numero delle iscritte aumenta in modo esponenziale. Negli anni seguenti, nonostante le ben note difficoltà dovute alla pandemia, il settore della ginnastica artistica dell'Exclusive continua a crescere a tal punto che, nella stagione 2022-2023, lo spazio della vecchia sede non è più sufficiente. Ciò, viene visto come una grande conquista ed è motivo di grande orgoglio per la società che, al contempo, decide d'investire nella realizzazione di una nuova sede, dotata di attrezzature e spazi adeguati al fine di permettere a questa realtà di arricchirsi, crescere ed evolversi.

IL PERCHÉ

Uno degli sport più completi ed affascinanti e, nello stesso tempo, uno dei meno diffusi nelle nostre zone. Promuovere la ginnastica artistica nel nostro territorio significa promuovere un percorso completo di sviluppo che abbraccia salute, creatività, socializzazione e crescita. L'obiettivo principale che Rosca Adriana si pone, è quello di promuovere una “ginnastica artistica per tutti”, focalizzandosi sia sull'apprendimento di elementi tecnici di base, sia sul favorire l'autostima e la piena valorizzazione delle potenzialità delle ginnaste. L'inclusione di

tutte le ginnaste è un punto non negoziabile, motivo per cui in ogni stagione viene data la possibilità a tutti di partecipare a manifestazioni programmate ad alto valore inclusivo.

I RISULTATI

La nostra insegnante Adriana, ritiene che sia fondamentale enfatizzare l'esperienza anziché il risultato: è inclusivo, incoraggiante e consente a tutti di avvicinarsi allo sport. A volte, però, diventa accettabile, anzi essenziale, insegnare ai bambini che si può perdere, nonché come perdere. Insegnare il valore della fatica e della conquista, raccontare come ci si sente a lavorare sodo per meritarsi il risultato.



La stagione 2023-2024 si conclude con grande successo, ottenendo risultati positivi e soddisfacenti, sia per il settore agonistico che per quello dilettantistico.

Un altro momento chiave della scorsa stagione è stato il saggio di fine anno, svolto il 6 Luglio 2024 al Palazzetto dello Sport di S. Andrea Ap. (CZ), dove ginnasti e ginnaste si sono esibiti con entusiasmo ed emozione di fronte a un pubblico numeroso e caloroso.

RISULTATI CAMPIONATI REGIONALI CSEN 2024:

CAMPIONESSE REGIONALI CUP A SQUADRE 2024 “ALLIEVE A”:

MARIACATENA VENUTO, NOEMI MATALONE, ARIANNA RANIERI, MAIKA RANIERI, CECILIA PISANO

CAMPIONESSE REGIONALI CUP A SQUADRE 2024 “ALLIEVE B”:

ANGELA MADDALON, KAROLA FRUSTAGLI, CHIARA LANCIANO, GIULIA VISCOMI

CAMPIONESSA REGIONALE CUP INDIVIDUALE 2024 “ALLIEVE B”:

GAIA GIANDOMENICO

CAMPIONESSA REGIONALE CUP INDIVIDUALE 2024 “SENIOR”:

MUTI MARTINA

CAMPIONATI REGIONALI SPECIALITA' 2024: SUL PODIO

1°POSTO: **MOSCA GIULIA**

2°POSTO: **MIRYEA RANIERI**

3°POSTO: **ASIA FABIANO, LIDIA TASSONE E GAIA CONIGLIARO.**

CAMPIONATI CSAIN

Dopo essersi qualificate nella fase Regionale, le ginnaste dell'Exclusive Fitness Center hanno partecipato anche ai Campionati NAZIONALI CSAIN 2024 di ROSSANO, ottenendo tutte punteggi di alto valore e portando casa anche un titolo NAZIONALE:

CAMPIONESSA NAZIONALE CSAIN IN CARICA AL MINITRAMPOLINO GIULIA MOSCA.

LA PROPOSTA

Uno degli obiettivi principali, è quello di trasferire l'entusiasmo e la passione per lo sport della Ginnastica Artistica ed **avvicinare i ragazzi ad una sana pratica sportiva, in un luogo sicuro e protetto, contribuendo in modo positivo al loro sviluppo** fisico, ma non solo.

Tutte le ore di ginnastica vengono pianificate ed organizzate in funzione degli atleti e delle loro esigenze e capacità.

Le esigenze dei bambini, per quel che riguarda le lezioni di ginnastica, sono molto complesse, ma è possibile sintetizzarle in un concetto semplice: "I bambini vogliono ridere, apprendere e dare il massimo in un ambiente sicuro e soddisfare, in questo modo, il loro enorme bisogno di movimento, nonché il loro desiderio di sperimentazione".

Attualmente, il nostro settore propone corsi d'avviamento, attività promozionale ed attività agonistica ai bambini dai 3 anni fino ai ragazzi di 18 anni.

GINNASTICA ARTISTICA PER ADULTI

Il corso di GINNASTICA ARTISTICA PER ADULTI è aperto anche ai PRINCIPIANTI ed è rivolto a persone

dai 16 anni fino ai...100!

Hai sempre voluto imparare una verticale, una ruota ed anche un salto avanti o salto "mortale"? O semplicemente stai cercando un modo alternativo per tenerti in forma e metterti alla prova?

- ACROBATICA
- MOBILITÀ E FLESSIBILITÀ

- POTENZIAMENTO MUSCOLARE
- COORDINAZIONE
- FORZA
- AGILITÀ

Il tutto in una palestra dotata di attrezzature facilitanti, in modo da poter imparare più velocemente e in sicurezza.



In molti vendono auto,
noi ti accompagniamo nella
scelta con professionalità per
rendere l'acquisto un'esperienza
consapevole e piacevole

**DIAMO FORMA
AI TUOI DESIDERI**

Viale Lucrezia della Valle, 106
88100 CATANZARO
info@g-auto.it 0961 025842

G-AUTO
il massimo del piacere

La rinnovata figura dello "Chef": difficoltà e competenze



A cura dello chef **Domenico Rullo**

Nel corso degli anni, la figura dello "Chef" ha subito una notevole metamorfosi, diventando spesso, inoltre, un vero e proprio personaggio mediatico. Ogni giorno troviamo Chef in tv che "divulcano" il mondo della cucina e, al giorno d'oggi, sono divenuti veri e propri comunicatori, capaci di trasmettere messaggi importanti al pubblico, nonché dei veri e propri leader che si occupano di temi come la sostenibilità ambientale, la lotta allo spreco alimentare, l'educazione delle persone e la promozione di prodotti locali.

Oggi lo Chef non è più solo un addetto alla direzione della cucina ed alla preparazione di piatti sempre più buoni e tecnicamente difficili, ma rappresenta una figura complessa, con una serie di competenze in più rispetto al passato, in quanto:

- dev'essere prima di tutto un manager, una figura capace di far fronte a tutte le difficoltà che si presentano, ottimizzando il lavoro, amministrando al meglio l'azienda, riducendo gli sprechi ed i consumi, non solo delle materie prime, ma anche dei costi fissi e variabili che ci sono in una cucina;
- dev'essere dotato di grande organizzazione per non sovraccaricare la sua brigata, oltre che motivarla e deve possedere la giusta leadership per ottenere

- il massimo dai suoi ragazzi e raggiungere gli obiettivi prefissati;
- dev'essere, come suol dirsi, "smart", utilizzando macchinari sempre più innovativi che permettono d'accelerare la produzione, abbassare gli sprechi e preservare al massimo le materie prime;
- dev'essere all'avanguardia, utilizzare e conoscere tecniche di cucina salutare, senza incidere negativamente sul gusto finale;
- dev'essere ecologista, riducendo il più possibile il potenziale inquinamento durante l'attività lavorativa, organizzando, inoltre, il lavoro al fine di ottimizzare l'uso dei macchinari, prestando anche attenzione al confezionamento dei prodotti e riducendo, al contempo, l'uso di plastiche, differenziando nel migliore dei modi anche gli scarti della cucina;
- dev'essere in un certo senso anche "medico", in virtù del fatto che occorre considerare le intolleranze e le allergie alimentari dei clienti che, nell'ultimo decennio, sono aumentate a dismisura.

In generale, occorre studiare ed aggiornarsi di continuo al fine di stare al passo con i tempi. Di seguito vi proponiamo una ricetta di stagione senza glutine per quattro persone:



Carnaroli, fave, guanciale e crema di pecorino

320 gr di riso carnaroli
250 gr fave di stagione
50 gr di pecorino
100 cl di crema di latte
100 gr di guanciale
100 gr di cipolla di tropea
50 cl di vino magliocco
2 cl di aceto bianco
5 gr zucchero
50 gr di parmigiano
aglio, pepe e sale.

Procedimento:

Rosolorare uno spicchi d'aglio con l'olio, saltare le fave e portare a cottura con brodo vegetale, frullare, setacciare e sistemare su sale e pepe. Tostare il guanciale in una padella e rendere croccante, scolare il grasso in eccesso e tenere da parte, far raffreddare e tritare finemente.

Portare la panna a 64° aggiungere il pecorino, frullare e setacciare. Stufare la cipolla con olio, aggiungere il vino rosso, l'aceto e lo zucchero, portare a cottura, frullare, setacciare e sistemare con sale e pepe. Tostare il riso in un tegame senza grassi cuocere con del brodo vegetale, a cottura quasi ultimata aggiungere la crema di fave, mantecare con il formaggio e il grasso del guanciale tenuto da parte. Provare di sale e pepe e far riposare per 2 minuti.

Impiattare il riso con l'aiuto di un cerchio in metallo e aggiungere sopra gocce di salsa alla cipolla, il guanciale croccante e la crema di pecorino.



L'acqua fa bene alla salute.

Spring Home

Sorgente d'acqua pura
per la tua famiglia



Scegli la temperatura

Regola la frizzantezza

Personalizza i sali minerali

Elimina il 99,9% dei
contaminanti

Con assistenza e manutenzione inclusa 24/7
PROVALA GRATUITAMENTE PER 30 GIORNI

tel. 0967 521388 - www.auroradagostino.it

+ piùbellezza

“Compagnia della Bellezza”, dove l'essenzialità delle forme si traduce in bellezza ed eleganza

Il parrucchiere Emilio Battaglia si racconta

Emilio Battaglia, parrucchiere e titolare del salone “Compagnia delle Bellezza” a Soverato, sulle pagine di “Salute+” ha raccontato come sia riuscito a trasformare la sua passione nella professione che ormai lo contraddistingue da diversi anni nel mondo della bellezza e delle acconciature.



**COMPAGNIA
DELLA
BELLEZZA**
HAIR COLLECTION

EMILIO BATTAGLIA

Emilio, com'è nata la passione per il tuo lavoro?

“Ciò che mi ha maggiormente spinto ad iniziare la carriera di parrucchiere, è stato il desiderio di far stare bene le persone con il loro aspetto estetico, in quanto capelli svolgono un ruolo di fondamentale importanza nella bellezza di ognuno di noi. Avere capelli curati ed in ordine, aiuta a sentirsi meglio ed a proprio agio. I capelli, infatti, riescono a valorizzare un viso ed a renderlo più interessante, ecco perché diventa

importante affidarsi ad un hairstylist competente”.

Qual è la tua filosofia di lavoro?

“Prodotti di alta qualità e servizi innovativi, sono gli elementi fondamentali che caratterizzano il lavoro di un hairstylist. Rimanere sempre aggiornati sulle nuove tendenze e sui prodotti, fa la differenza e caratterizza il lavoro di un parrucchiere di qualità. Il mondo del hairstyle è un settore sempre in evoluzione, sottoposto a continue influenze, quindi, occorre saper soddisfare la clientela offrendo prestazioni eccellenti”.

Potresti svelare un segreto del tuo lavoro?

“Per gestire un salone di successo, le clienti devono sentirsi a proprio agio. Quando una cliente entra nel mio Salone, è come se entrasse a casa mia: pulizia, ordine ed uno stile d'arredamento moderno caratterizzano un ambiente



di lavoro stimolante, creativo ed accogliente. Cordialità e cura sono proprio le caratteristiche che spingono le clienti a ritornare nel mio salone, per definire e migliorare il proprio aspetto, sperimentando sempre nuovi tagli ed acconciature”.

Chi è per te un hairstylist?

“Il parrucchiere è un esperto di bellezza che con passione, studio e disciplina, deve saper cambiare e migliorare il look e lo stile delle persone. Un bravo parrucchiere deve certamente saper accontentare la cliente, ma deve saper anche proporre qualcosa di nuovo, in modo da rimanere sempre al passo con le mode del momento. Solo così si riesce a creare per la cliente uno stile unico ed esclusivo che possa soddisfarla e farla sentire bene”.



In cosa consiste la "Compagnia della Bellezza"?

"Compagnia della Bellezza è un brand che si pone l'obiettivo di unire i migliori parrucchieri sotto un marchio di prestigio, sinonimo di qualità e benessere. Fin dagli esordi, i nostri saloni si sono distinti per proposte moderne ed uno stile inconfondibile, diventando un punto di riferimento nel mondo dell'hairstyle. Oggi 'Compagnia della Bellezza' è un franchising internazionale con oltre 200 saloni in Italia ed in Europa, supportati da due Accademie di formazione continua, dedicate ai professionisti del settore, con l'obiettivo di esaltare la donna in ogni fase della sua vita".

Qual è la mission di questa stagione?

"La valorizzazione di sé è alla base di ogni proposta, che attraverso un approccio tailor made che analizza forma del viso, colori personali, necessità e benessere di ogni tipo di capello, risulta unica e personalizzata, basata esclusivamente sulle caratteristiche di ciascuno di noi".

Quali tagli per la "Primavera-Estate" 2025?

Sfumature naturali, scalature e sfilature audaci sono il cuore della nuova linea di tagli di capelli Compagnia della Bellezza per questa primavera estate 2025. Dal fox cut dinamico agli spritz bob briosi e moderni, Compagnia della

Bellezza crea look versatili e trendy, preparandosi a lanciare tendenze molto interessanti per la prossima stagione calda.

La nuova proposta di tagli di capelli Compagnia della Bellezza per la primavera estate 2025 si chiama "Casa Compagnia" e unisce ispirazioni moderne, innovazione e forme tradizionali rivisitate e personalizzate. Come sempre il brand propone alle sue clienti l'angolo beauty tips Velvet Bar con tante novità. Il servizio Armoluce offre un'analisi cromatica mirata per identificare la palette-colore per il proprio incarnato, ma questa stagione arriva anche l'attesissimo metodo HairFit Face Design che permette di scegliere la forma del taglio e lo styling in base alla forma del viso.

In tema di colori, la stagione si

apre all'insegna della luce e della profondità, puntando su tonalità che evocano materie prime, profumi e gusti piacevoli della vita quotidiana

Previsioni per il futuro?

"Poiché il lavoro di parrucchiere sta diventando sempre più complesso, con aspettative importanti da parte dei clienti, credo che in futuro continueremo ad aggiornarci per stare sempre al passo con i tempi

Un punto di forza del tuo salone?

"La qualità di ogni servizio ed un'attenta consulenza per poter soddisfare al meglio ogni esigenza della clientela, rappresentano i punti di forza del mio salone. Dedicare alle clienti il giusto tempo per svolgere il lavoro in maniera ottimale, è una caratteristica che permette di offrire sempre un servizio di qualità".



PRODOTTI TIPICI - SURGELATI SPECIALITÀ VINICOLE E DISTILLATI



Via Nazionale - Tel. 333 250 8287
SANT'ANDREA APOSTOLO DELLO IONIO



Cantina Spadafora 1915: innovazione e tradizione nell'arte vinicola calabrese

La famiglia Spadafora, vanta una tradizione secolare nel settore enologico. La Cantina Spadafora nasce nel 1915 a Donnici, un paesino sulle colline a sud di Cosenza, quando Ippolito Spadafora, iniziò il commercio di vini sfusi tipici del territorio. Nel 1968, il figlio Domenico avviò un processo innovativo, realizzando una piccola cantina, nella quale poter iniziare la lavorazione e l'imbottigliamento dei vini e la distribuzione su tutto il territorio regionale. La sua intuizione fu di fondamentale importanza, in quanto si rivelò una svolta per lo sviluppo futuro delle attività aziendali. Qualche generazione dopo, la famiglia gestisce ancora

direttamente l'attività, facendolo con scelte innovative e coraggiose, senza mai dimenticare il rispetto per le tradizioni e per il territorio. Punto di forza dell'azienda, è l'amore per una regione ricca di storia, cultura, tradizioni culinarie, unita ad una costante ricerca della perfezione che si traduce in continui esperimenti nei vigneti e nelle cantine.

La Cantina Spadafora rappresenta il punto di riferimento per tutti i produttori della zona di Donnici, legati da anni di collaborazione con l'azienda alla quale conferiscono le proprie uve che si aggiungono alle uve provenienti dai vigneti di proprietà, per un totale di circa 40 ettari.



Nel 1991, invece, si realizzò un ulteriore e rilevante passo verso la qualità, ovvero il trasferimento della produzione da Donnici a Mangone, in una nuova e moderna struttura, in cui nulla viene lasciato al caso, dove la tradizione si sposa con la tecnologia.

Oggi, l'azienda è collocata su un'area complessiva di 20.000 mq, di cui 3.000 sono coperti: è suddivisa in tre distinte aree, la vinificazione, l'imbottigliamento e lo stoccaggio con affinamento del prodotto finito: la vinificazione, avviene utilizzando la tecnica della spremitura soffice delle uve accuratamente selezionate, provenienti dai vigneti limitrofi; le temperature di fermentazione sono costantemente controllate, al fine d'estrarre gli aromi varietali primari, mentre, l'affinamento avviene sia in acciaio che in legno in base alle caratteristiche dei vini.

All'interno della zona destinata all'invecchiamento, i vini importanti riposano in preziose barrique di rovere francese, per un periodo variabile dai sei a dodici mesi, prima di essere messi in bottiglia per un ulteriore affinamento. Quando avranno raggiunto l'equilibrio gusto-olfattivo desiderato, i vini saranno immessi sul mercato per iniziare il lungo cammino verso le tavole dei migliori ristoranti ed enoteche.

Una visita alle Cantine Spadafora è



un viaggio nel cuore della tradizione enologica calabrese, un affascinante percorso che permette di rivivere la magica trasformazione del Magliocco delle colline di Donnici in un vino elegante ed austero.

Il visitatore, infatti, è accolto in un ambiente dove tradizione e modernità sono sapientemente combinate, è possibile visitare i luoghi dove avviene il “miracolo” della vendemmia, dove silenzio e oscurità sono i soli compagni del lungo riposo dei vini posti in affinamento nelle botti di rovere. Il viaggio nella più grande cantina di Donnici si conclude con un brindisi nell’enoteca di famiglia, struttura dedicata all’ospitalità, dov’è possibile degustare ed acquistare tutti i prodotti di casa Spadafora. La visita alle Cantine Spadafora, è la prima tappa di un percorso della “Strada del vino e dei sapori del Brutium” che può proseguire anche nello splendido comprensorio della Valle del Savuto e nella possibilità d’apprezzare l’alta cucina dei ristoranti della zona.

Le visite, gratuite, sono possibili tutto l’anno, dal lunedì al venerdì (ed anche al sabato nel mese di dicembre), previa prenotazione telefonica o via mail all’indirizzo: visita@cantinespadafora.it.

Su circa 40 ettari in collina, tra i 400 e i 700 metri sul livello del mare, Spadafora 1915 usa la tecnica della spremitura soffice, per non maltrattare le uve. Non solo: “la



conformazione del territorio su cui nascono le nostre viti ad alberello e quella delle stesse piantine – spiega il Direttore commerciale dell’azienda, Ippolito Spadafora – ci consentono solo la raccolta manuale, ma questo rappresenta certamente un ‘plus’. Abbiamo una minore resa per ettaro, in termini quantitativi, tra 500 mila e 600 mila bottiglie l’anno, ma sicuramente una maggiore qualità che punta, come dicevo poco fa, sulla forte identità di ciascuna delle nostre etichette”.

Ogni vino Spadafora si lega, infatti, direttamente ad un personaggio o ad una località della Calabria: il *Telesio*, dedicato all’illustre filosofo e scienziato cosentino; il *Peperosso*, per ricordare la tradizione enogastronomica legata al piccante; il *Pandosia*, per evocare l’antica

città fortificata fondata da Re Italo e capitale dell’Enotria, nonché tutti gli altri, capaci di creare bellissime suggestioni, a partire naturalmente dal gusto.

“Noi vogliamo che i vini siano raccontati – sottolinea ancora Ippolito Spadafora – perché la degustazione è un’esperienza che inizia ancora prima dell’assaggio, coinvolge tutti i sensi e anche l’immaginazione, creando così l’emozione”.

Finalmente oggi, si parla della Calabria vitivinicola in un modo diverso, con curiosità e minori criticità rispetto al passato ed il prodotto, ormai di qualità, si apre a nuove opportunità d’espansione che prima apparivano proibitive.

Spadafora per il sociale

L’Azienda Spadafora, da sempre particolarmente attenta al sociale, dal 2018 ha dato vita ad una nuova etichetta: il Rosaspina. Nasce dalla volontà della famiglia Spadafora di voler supportare l’Associazione “Una Mano sul Cuore” e, infatti, una parte del ricavato derivante dalla vendita del vino è devoluto all’Associazione. “Una mano sul cuore” si pone due obiettivi principali: fare informazione e prevenzione sulle malattie oncologiche femminili, nonché aiutare le persone indigenti ad affrontare le cure necessarie a sconfiggere la malattia, con l’obiettivo di realizzare una struttura capace di dare risposta alle tante esigenze dei malati oncologici.



Vino rosso fa buon sangue

recita un vecchio proverbio, ma se un bicchiere a tavola è salutare, esagerare è un pericolo, specie per i giovani.



Una moderata quantità di vino appaga il palato, aiuta la digestione e favorisce la salute cardio-circolatoria. Il vino, consumato ai pasti e responsabilmente, con moderazione, intelligenza, nonché associato ad uno stile di vita sano, ha effetti benefici.

Questo, è quanto emerge da numerosi Simposi in cui si discute su alimentazione e benessere.

A differenza degli alcolici e superalcolici, il vino contiene l'85-87% d'acqua e, quindi, il 12-15% di materia alcolica associata a vitamine, minerali e antiossidanti.

Studi epidemiologici condotti su numerose e differenti popolazioni, rivelano che gli individui che consumano ai pasti principali, quotidianamente e moderatamente, vino, godono di un migliore stato di salute. In particolare, si osservano riduzioni significative di mortalità per tutte le cause, ma specialmente per

quelle cardiovascolari, rispetto agli individui che si astengono o che bevono alcol in eccesso.

L'assunzione moderata di etanolo, migliora il metabolismo delle lipoproteine, riducendo il rischio di mortalità cardiovascolare e, il vino, è tra le bevande con poca quantità di etanolo. La ricerca scientifica ha dimostrato che le molecole presenti nell'uva e nel vino interagiscono con il metabolismo.

Non è l'uso, ma l'abuso di vino che può rivelarsi dannoso, come tutti gli abusi; diversi studi, infatti, hanno indagato le giuste associazioni biologiche e cliniche estremamente positive del consumo di vino rosso, con le malattie cardiovascolari e la mortalità. L'assunzione, da leggera a moderata, di vino rosso, produce una serie d'effetti potenzialmente benefici che risultano salutari e preventivi in tutte le fasi del processo aterosclerotico, dall'aterogenesi (come lo sviluppo e la crescita precoce della placca), all'occlusione dei vasi (come la dilatazione mediata dal flusso, trombosi).

Il resveratrolo, sembra anche proteggere il cervello dal declino cognitivo legato alla malattia di Alzheimer. Recentemente, analizzando la composizione del vino rosso, gli scienziati della "Università della California a Davis" hanno scoperto un altro gruppo di molecole in grado di combattere l'eccesso di colesterolo nel sangue.

Si tratta delle saponine, ovvero sostanze schiumogene solubili in alcol ed in grado di legare il colesterolo nell'intestino (compreso

quello nei sali biliari) riducendone l'assorbimento.

Una ricerca del "Oregon States College of Agricultural Studies" ha, invece, osservato la reazione delle cavie ad un regime nutrizionale ricco di grassi, con e senza estratti di vino rosso. Tutti i topi, hanno mostrato le stesse conseguenze metaboliche tipiche degli umani sedentari in sovrappeso, ma quelli nutriti con estratto di vino rosso hanno rivelato un minor accumulo di grassi nel fegato e livelli glicemici inferiori. La molecola responsabile di questa reazione sarebbe l'acido ellagico (presente anche in molti ortaggi e frutti, come il melograno), ovvero un antiossidante fenolico in grado di ostacolare l'accumulo di grasso nelle cellule e d'opporsi allo sviluppo di nuovi adipociti.

Come se non bastasse, il vino rosso è anche ricco di quercetina; questo flavonoide (tetraossiflavonolo), rappresenta un inibitore metabolico di alcuni enzimi coinvolti nella risposta infiammatoria. Le funzioni antiossidanti della quercetina sono di ripristino dei tocoferoli (vit E), di disintossicazione delle cellule dal superossido e di diminuzione della secrezione di ossido nitrico durante l'infiammazione.

Secondo la "American Cancer Society", inoltre, questo flavonoide agisce come potente antitumorale, soprattutto a livello del colon.

In conclusione, prove crescenti supportano fortemente gli effetti cardiovascolari benefici del consumo moderato di vino rosso nella maggior parte delle popolazioni.



“Digital farming”: coltivare a distanza e ricevere a casa i prodotti tipici della terra



Coltivatori di Emozioni
chi semina, tramanda

Intervista a Paolo Galloso
Founder di “Coltivatori di Emozioni”



PAOLO GALLOSO

è laureato in Economia dei Mercati e delle Istituzioni Finanziarie; dal 2008 è tutor per il corso di Microeconomia presso l'Università “Luigi Bocconi” di Milano e direttore dell'Ufficio Studi di ANIMA, la Federazione delle Associazioni Nazionali dell'Industria Meccanica.

La conoscenza approfondita del sistema di piccole e medie imprese italiano, l'amore per la terra e le sue tradizioni, la passione per l'agricoltura, lo hanno portato ad essere il titolare della Tenuta San Nicola, a Novoli (LE), dove produce vino e olio, spingendolo, nel 2016, a dar vita al progetto “Coltivatori di Emozioni”.

Paolo, cosa rappresenta “Coltivatori di Emozioni”?

“Si tratta di una piattaforma di digital farming che consente di coltivare a distanza e ricevere direttamente a casa i prodotti tipici della terra. È la dimostrazione che, attraverso la tecnologia, è possibile innovare l'agricoltura, promuovere il recupero e la valorizzazione dei terreni incolti, tutelare l'ambiente e creare nuove opportunità di lavoro per i giovani, i disoccupati e gli emarginati”.

Come nasce l'idea di “Coltivatori di Emozioni”?

Nasce da un percorso iniziato per amore della natura e del nostro Paese. Una crescente passione per la valorizzazione dei nostri territori, delle tradizioni e delle piccole e medie imprese italiane che rappresentano la vera forza economica del nostro Paese. Sostenere la microeconomia e tutelare l'ambiente oggi significa sostenere l'economia di questo Paese”.

Quale è lo scopo di questa iniziativa?

“Lo scopo di ‘Coltivatori di emozioni’ è quello di avvicinare il consumatore alla natura ed alle attività agricole, rendendolo partecipe del ciclo biologico e dandogli la possibilità di gustare un prodotto sano e genuino, ottenuto attraverso coltivazioni che non utilizzano prodotti chimici dannosi”.

Come funziona “Coltivatori di Emozioni”?

Si tratta di un progetto che coinvolge più attori, perché solo mettendo insieme produttori, amministrazioni comunali, associazioni, aziende sponsor, utenti ed istituzioni scolastiche, è possibile dar vita a progetti che abbiano una valenza per lo sviluppo socio-economico del nostro territorio. Partecipare

all'iniziativa è semplice: basta andare sul sito - ben fatto e ricco di informazioni - e scegliere l'azienda o la tradizione che si vuole salvaguardare, acquistandone i prodotti oppure donando ore di lavoro, sostenendo così una piccola realtà, valorizzando la biodiversità ed i borghi rurali”.

Com'è cresciuta nel corso del tempo l'iniziativa?

“Ad oggi, contiamo su una rete di più di 70 piccoli produttori in tutte le regioni italiane, in quanto ‘Coltivatori di Emozioni’ propone pacchetti per adottare i produttori ed i loro progetti, dal singolo contributo alla possibilità di ricevere in cambio i prodotti del territorio fino a quella, in determinati periodi dell'anno, di andare sul campo a vivere direttamente l'esperienza. Se si decide di sostenere un olivicoltore della Puglia o della Sicilia, sarà possibile andare a conoscerlo di persona, ad esempio, partecipando alla vendemmia. Quanto alle aziende, la proposta comprende tre macroaree: la regalistica per occasioni specifiche, come ad esempio le festività natalizie, la



possibilità di fare attività di welfare o per il team building sul campo, nonché i progetti di corporate social responsibility, per intervenire su un territorio con progetti ad hoc”.



Dr. Galloso, lei è stato insignito del premio “Green Pride 2018” per aver fondato la “prima piattaforma di digital farming italiana” e per aver ideato un nuovo ciclo produttivo responsabile a sostegno dell’ambiente e delle microeconomie locali.

“Sono molto orgoglioso di aver ricevuto il “Green Pride” del 2018 che è stato istituito per valorizzare le best practice di green economy in Italia, sostenendo le realtà che danno un contributo concreto per uscire dalla crisi del vecchio modello economico, basato sui combustibili fossili, nonché per creare nuova occupazione e green jobs, una migliore qualità della vita in armonia con l’ambiente naturale e per affermare un nuovo modello basato sul binomio innovazione – sostenibilità”.

Come scegliete le attività ed i progetti da proporre sul vostro catalogo?

“Siamo partiti da alcuni produttori in Puglia, dov’è nato il progetto e dove ho un’azienda agricola, la Tenuta San Nicola, situata a Novoli a pochi chilometri da Lecce. Poi abbiamo gradualmente ampliato il nostro raggio d’azione, fino a coprire tutta Italia. Le aziende vengono scelte in base alla grandezza, quindi, deve trattarsi di realtà ‘micro’, quasi sempre a gestione familiare, caratterizzate dal proporre una tradizione rappresentativa del territorio. Soltanto per fare qualche

esempio, parliamo di produttori del peperone di Pontecorvo Dop (nel frusinate) o dello zafferano di Navelli in Abruzzo (vicino a L’Aquila), nonché della fagiolina del Lago Trasimeno, in Umbria”.

Quali sono i progetti in cantiere per il prossimo futuro?

“Ci piacerebbe continuare nella collaborazione con l’associazione ‘I borghi più belli d’Italia’, lanciata qualche anno addietro che apre una finestra anche sulla sfera turistica. Vogliamo rafforzare questa partnership con nuove iniziative, mentre, abbiamo in cantiere nuovi progetti di welfare”.

Valorizzare i borghi del Belpaese, da nord a sud, per sostenere i piccoli produttori e le antiche tradizioni agroalimentari. Con questo obiettivo, “Coltivatori di Emozioni”, piattaforma di Social Farming (che sostiene e supporta le PMI dell’agro-alimentare) e l’associazione “I Borghi più belli d’Italia” hanno creato una partnership. Grazie a questa collaborazione, è nata un’iniziativa che punta a valorizzare i meravigliosi borghi italiani, portando in tavola prodotti di qualità, frutto di un’agricoltura sana e sostenibile che rispetta i cicli naturali e la salute dell’ambiente e del consumatore. Si tratta di un tour che ha avuto inizio nel 2018, insieme allo chef Simone Rugiati ed Enit (Agenzia Nazionale del Turismo), il quale incentiva, oggi più che mai, quelle piccole realtà che anche a causa della pandemia stanno risentendo della crisi.

S’innesci, così, una rete sostenibile formata da utenti, aziende sponsor, produttori agricoli, associazioni,



enti di formazione, istituti scolastici e pubblica amministrazione che, a vario titolo, s’impegnano per il rilancio e lo sviluppo economico del territorio in un’epoca difficile e che ha visto tanti giovani mettersi in gioco, alcuni dei quali anche laureati, nel rilancio dell’agricoltura.

Dalla piattaforma di “Coltivatori di Emozioni”, inoltre, è possibile selezionare il produttore ed il borgo che si vuole sostenere, nonché ricevere in cambio prodotti tipici di quella zona: dalla fagiolina del Trasimeno di Castiglione del lago, al farro di Abbateggio, passando per il giglietto prenestino di Castel San Pietro, ai vini di Sambuca di Sicilia. Non finisce qui: ogni adozione, infatti, genererà un buono-lavoro da un’ora, interamente destinato al produttore adottato, il quale potrà usarlo per le varie attività lavorative (semina, vendemmia, raccolta, lavorazione ecc.), dando occupazione ai giovani che risiedono nel borgo ed inserendoli, così, nel tessuto produttivo del territorio. Un “certificato d’adozione” sarà recapitato al cliente.

Un’adozione simbolica per un gesto concreto, un finanziamento agli agricoltori custodi delle tradizioni agricole, con l’obiettivo di recuperare zone a rischio d’abbandono e rilanciare i rituali in via d’estinzione, valorizzando le realtà rurali.





CUGLIELMO

il caffè che fa centro



www.caffeguglielmo.it

Una grande famiglia

CAPSULE COMPATIBILI CON LE MACCHINE AD USO DOMESTICO
NESPRESSO, LAVAZZA A MODO MIO E DOLCEGUSTO*, MISCELE PER MOKA E PER
MACCHINA ESPRESSO DI ALTISSIMA QUALITÀ, CONFEZIONI INNOVATIVE: PER CHI CERCA
IL MASSIMO DEL PIACERE IN UN CAFFÈ PIENO E COSTANTE, DAL SAPORE INCONFONDIBILE.

*I marchi non sono proprietà di Guglielmo Spa né di aziende ad essa collegate



CaffeGuglielmoOfficialFanpage



CaffeGuglielmo



CaffeGuglielmo



I NOSTRI MARCHI

**MY
MYMESIS**

RITUEL
TENDINE - LINGE - COUTURE

t.o.c.k
TENDINE - LINGE

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



Per conoscere l'olio extravergine d'oliva

A cura del **dr. agr. Daniele Tommaso Mellace**
Funzionario Confagricoltura (1988-2000)
Docente di Scienze degli Alimenti

Una fra le espressioni che da quasi un trentennio imperversano nelle disquisizioni di esperti e meno esperti in campo alimentare e nutrizionale è sicuramente "La Dieta Mediterranea". Di essa si fa un gran parlare, salvo poi applicarla poco o per nulla nella vita quotidiana in Italia. Il nostro Sud potrebbe (se la si volesse adottare consapevolmente) essere fortemente favorito nell'attuare quotidianamente la dieta mediterranea, fondamentalmente per due motivi: il sussistere di condizioni socio-antropologiche che ancora danno notevole importanza ai momenti conviviali, specie familiari; e le maggiori possibilità di attingere più facilmente ai prodotti tipici di tale regime alimentare (non a caso scoperto, definito e sancito tra il Cilento e la Calabria grazie agli studi del dottor A. Keys degli anni Cinquanta).

E se il meridione d'Italia è così generoso nel fornirci svariate tipologie di alimenti salutari, l'intero bacino del *Mare Nostrum* apporta l'alimento "principe" della dieta mediterranea: l'olio d'oliva, la cui migliore espressione è quella dell'extravergine!

Proprio in Calabria si è operata da un buon trentennio a questa parte una vera e propria rivoluzione (che prima che tecnologica è stata culturale), grazie alla quale sono stati abbandonati i vecchi e antiquati concetti di resa e di (illusorio) maggior guadagno a cui gli imprenditori olivicoli erano atavicamente legati, per passare a produrre di meno (forse), ma

sicuramente meglio! Abbandonata, infatti, la raccolta da terra (ricordo ancora, in viaggio per l'Università nei primi anni "80, scrutare dal finestrino del treno le file di donne recarsi negli uliveti lametini e della costa jonica), gli olivicoltori cominciarono a raccogliere anticipatamente dalla pianta e molire con tempestività le drupe appena invaiate! Il risultato, fatta salva una relativa minore resa in olio, fu quello di una qualità incommensurabilmente superiore degli oli prodotti! D'altronde, fu l'espandersi del mercato oleicolo ad imporre produzioni più fruttate, più verdi, più "miscibili" con oli di scarsa qualità (o rettificati). Insomma, *di necessità, virtù* l'olio calabrese poté ambire a concorrere con i più blasonati oli toscani, liguri e umbri, per poi affermarsi in seguito raggiungendo la supremazia



merceologica e nutrizionale, riconosciuta a tutti i livelli. Qualche cifra espressa in maniera sintetica può dare l'idea della consistenza olivicola ed elaiotecnica in Calabria: circa 75.000 aziende agricole ad indirizzo olivicolo; circa 170.000 ettari di superficie agricola investita ad ulivo (oltre 1/4 della SAU agricola regionale e circa 18% della SAU olivicola italiana); circa 30 milioni di piante d'ulivo; una media di 50.000 tonnellate di olio all'anno, prodotte in circa 700 frantoi; 15 milioni di giornate lavorative per 500-600 milioni di € di valore medio della produzione! Oltre 100 varietà coltivate dal Pollino allo Stretto!

È proprio questa biodiversità colturale e varietale che nel tempo ha consentito di esaltare le grandi qualità degli oli calabresi, che oggi infatti possono godere di 3 DOP e di una IGP, riconosciute a seguito di lavoro, caparbia e di perseveranza della classe imprenditoriale calabrese.

Basti pensare alla forza di tre imprenditrici lametini di casa Confagricoltura, Mary Cefaly, Elena Massara e Giacinta Bevilacqua, che hanno ottenuto nel 2000, grazie anche ad una convinta azione presso gli olivicoltori locali, il riconoscimento del primo olio DOP regionale "Lametia". A questo è seguito nel 2003 il riconoscimento dell'olio DOP "Alto Crotonese" ed infine nel gennaio 2005 l'olio DOP "Bruzio". Solo nel 2017 è stata riconosciuta la denominazione IGP "Olio di Calabria" per l'olio proveniente dalla varietà "Carolea", con oltre 13.000 ettari.

Ebbene, proviamo a capire e conoscere meglio le grandi virtù nutraceutiche dell'olio extravergine d'oliva. Prima di tutto, occorre ribadire che i processi di estrazione delle sostanze lipidiche dalle olive devono essere tutti assolutamente meccanici (da cui il termine "verGINE"), senza il benché minimo utilizzo di solventi organici (cosa invece prescritta dalla legge per gli oli di semi); il parametro chimico di



riferimento per la sua catalogazione di extravergine è quello dell'acidità, espressa in acido oleico, che non deve superare il valore dello 0,8 %. Ovviamente, altri sono i criteri per annoverare un olio tra gli extravergini, sia quelli di natura chimica (n. di perossidi, polifenoli, ecc.) che organolettica (gusto, colore, odore).

Ebbene, la composizione degli oli extravergini d'oliva è rappresentata dal 98% da lipidi (trigliceridi), a sua volta suddivisi nella frazione satura (16%), monoinsatura (75%) e polinsatura (9%). Sta proprio in questa proporzione tra le diverse frazioni grasse la mirabile capacità nutrizionale e nutraceutica dell'olio

EVO, si pensi che la distribuzione tra la trioleina (trigliceride formato dall'acido oleico) e la tripalmitina con la tristearina è molto simile a quella del latte materno umano, ossia rispettivamente del 70% e del 30%! Ci piace pensare che l'uso ultramillenario dell'olio d'oliva nel bacino mediterraneo abbia indotto un adattamento genetico nell'uomo con modificazioni lattifere ed enzimatiche, ma non è questa la sede per affrontare problematiche antropologiche di tale portata. Quindi, già la sola proporzione tra acidi **grassi saturi** (Ac. palmitico, Ac. stearico, Ac. Laurico e Ac. Miristico), **monoinsaturi** (Ac. Oleico, Ac. Palmitoleico e Ac. Tetradeconoico) e **polinsaturi** (Ac. Linoleico, Ac. Linolenico e Ac. Arachidonico) rappresenta di per sé un elemento nutrizionale importante, in quanto la giusta quantità delle tre categorie lipidiche creano nell'organismo umano presupposti di tipo plastico-strutturale (tessuto nervoso), funzionale (contrasto all'ossidazione da radicali liberi e alla ipercolesterolemia) e precorritrice di molecole antinfiammatorie (prostaglandine) senza favorire situazioni di squilibrio metabolico come potrebbero dare gli eccessi di lipidi ricchi di acidi grassi saturi

(ateromi, steatosi, ecc.) o di acidi grassi polinsaturi (pro infiammazioni, pro ossidazioni cellulari, ecc.).

Le altre virtù nutraceutiche dell'olio EVO risiedono anche in quel 2% di sostanze non lipidiche, forti alleate della salute umana: vitamina E (22 mg), provitamina A (36 µg), bioflavonoidi o polifenoli (50-500 mg) e poi clorofilla, acido vanillico, acido ferulico, acido cumarico, acido protocachetico ed una miriade di altri acidi fenolici con azione protettiva antiossidante e antinfiammatoria. In conclusione, voglio fare riferimento ai benefici dell'olio EVO per due categorie di età particolarmente delicate: la primissima infanzia e la senilità.

Nella prima, l'olio svolge azioni di notevole importanza (anche perché assorbito al 94% contro il 50% del burro) in quanto concorre alla formazione dei fosfolipidi cerebrali come le sfingomieline, i cerebrosidi, le cefaline e le psicosine, tutte sostanze che partono dall'acido oleico per la loro sintesi cellulare. Nell'anziano esso contribuisce a mitigare le turbe dell'assorbimento vitaminico e salino oltre che a rappresentare una blanda azione lassativa correggendo la atonicità della muscolatura intestinale. Riduce, infine, i rischi di calcoli biliari.



Confagricoltura
Catanzaro



Agroced s.r.l.

Convenzionato C.A.A. CONFAGRICOLTURA S.r.l.

L'Universo Artistico di Rosanna Carlino



Con base a Soverato, in provincia di Catanzaro, Rosanna Carlino, pittrice, ha conquistato un posto di rilievo nel panorama artistico nazionale ed internazionale, grazie al suo stile distintivo ed alla sua capacità d'esprimere emozioni complesse attraverso la pittura.

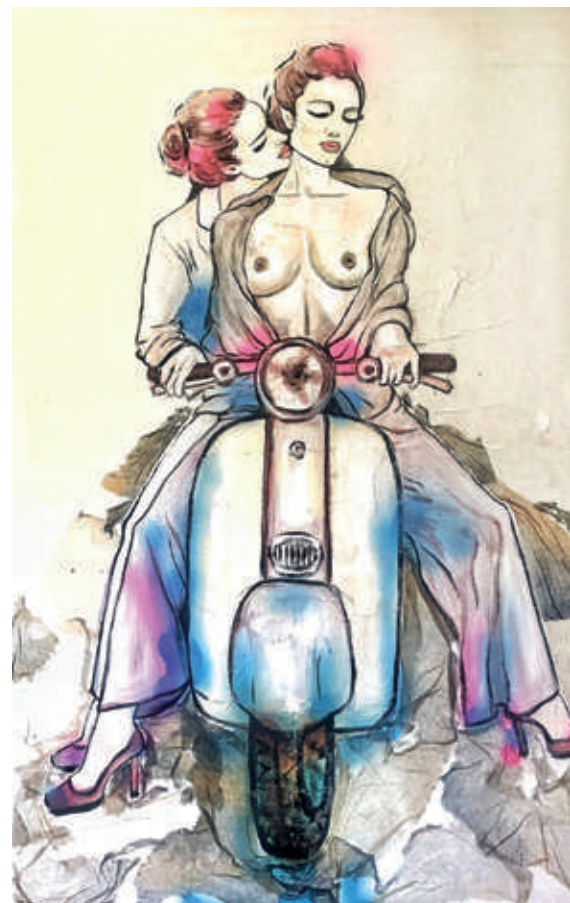
La sua opera è caratterizzata da una combinazione d'astrazione e realismo che permette di creare opere che sono sia visivamente impattanti che emotivamente evocative, trasfigurando il colore in pura emozione, traducendo impulsi

istintivi in arte visiva.

Dall'inizio della sua carriera negli anni '80, Rosanna Carlino ha esplorato l'infinita gamma dell'espressione artistica, attraverso l'uso di tecniche miste, prediligendo l'uso di colori acrilici, gessi, e vernici spray che evocano un senso di profondità e movimento, creando un linguaggio visivo personale che le consente d'esprimere la sua visione del mondo in modo diretto e potente.

Le texture, spesso evidenti e stratificate, aggiungono un ulteriore livello di profondità e sensibilità alle sue creazioni. Attraverso i suoi quadri, Rosanna Carlino racconta storie di libertà, dignità e la lotta contro le ingiustizie, dipingendo fiori come simboli di speranza e di connessione profonda tra l'essere umano e la natura. La sua ispirazione nasce da un'intima connessione con il mondo naturale e le sue infinite espressioni, una passione che lei trasmette con ogni pennellata.

Le opere di Rosanna Carlino affrontano temi universali, come l'amore, la memoria storica e la



condizione umana; ogni opera è un viaggio nell'anima, un'esplorazione di colori e forme dove arte e natura dialogano in un linguaggio universale.

Tra le sue opere più note, troviamo ritratti intensi di Oscar Wilde che catturano l'essenza tormentata

Omnia Net

Information Technology

di Lagrotteria Walter Giovanni

it

Serra San Bruno (VV)

☎ +39 0963 772807

✉ info@omnianet.it

🌐 www.omnianet.it

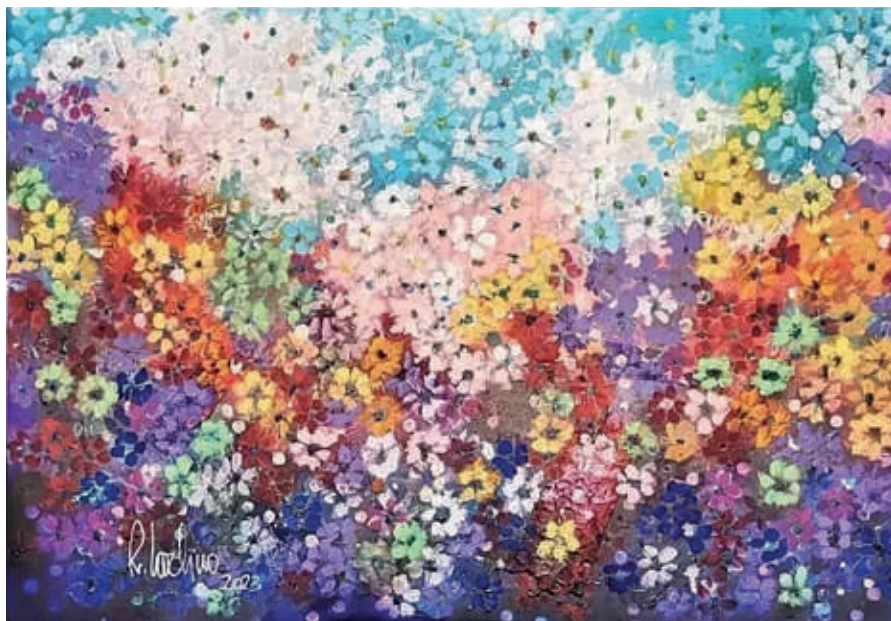


e geniale dello scrittore, nonché una serie dedicata alla diversità, vibranti di colori e di vita, che invitano all'accettazione ed alla comprensione.

L'universo artistico di Rosanna Carlino s'immerge nell'enigma dell'amore, con la sua mostra intitolata "Amore Indomito". La sua esposizione esplora le molteplici sfumature dell'amore – gioioso, atteso, misconosciuto, ribelle, infantile – disegnando un percorso artistico lontano dagli schemi tradizionali. Con "Amore Indomito", Carlino affronta uno dei sentimenti più universali, disvelandone le varieguate espressioni e le profonde ramificazioni.

Le "tele natura" e "tele alberi" realizzate dall'artista, sono un inno alla bellezza ed alla forza rigeneratrice dell'ambiente naturale, mentre, le sue "tele donne" esplorano la complessità dell'esperienza femminile, attraverso rappresentazioni potenti e suggestive.

L'artista non si ferma davanti a temi difficili come la violenza, affrontati nelle sue "tele violenza" con un approccio che è al tempo stesso delicato ed implacabile, offrendo una riflessione profonda sulla sofferenza e sulla resilienza.



Le sue opere pop art, infine, dimostrano una versatilità ed un dinamismo eccezionali, con una capacità unica di catturare l'essenza della cultura pop, attraverso una lente critica ed innovativa.

Nel corso della sua carriera, Rosanna Carlino, partecipando a numerose mostre personali e collettive sia in Italia che all'estero, ha saputo conquistare un pubblico internazionale, grazie alla forza emotiva delle sue opere ed alla sua capacità di comunicare attraverso l'arte.

Ogni sua mostra diventa un evento che suscita curiosità ed interesse, non solo per la qualità delle sue creazioni, ma anche per il suo approccio unico alla pittura. In conclusione, si può tranquillamente affermare che, Rosanna Carlino, è una pittrice che ha saputo trovare la propria voce in un mondo artistico in continua evoluzione; le sue opere continuano a catturare l'attenzione per la loro bellezza visiva e la loro profondità emotiva, rendendola una figura importante nel panorama artistico contemporaneo.

Dalla colazione all'aperitivo,
ogni giorno siamo pronti
a offrirvi il meglio della caffetteria,
pasticceria e gelateria.



al Bacio

PASTICCERIA | CAFFETTERIA | GELATERIA

Via Beato Padre Pio, 1
Tel. 389 106 5744
MONTEPAONE LIDO (CZ)



Deter Shop

Pulito e Igiene tutti i giorni!

Consiglia i prodotti



Tutte le promozioni le trovi su 

Vai sul sito www.detershop.it

NUOVA GRANDE PANDA LA FELICITÀ PRENDE FORMA

FIAT



DISPONIBILE IN VERSIONE IBRIDA ED ELETTRICA

**NUOVA GRANDE PANDA DA 16.950€* OLTRE ONERI FINANZIARI
CON MOTORE IBRIDO 48V 100CV E CAMBIO AUTOMATICO EASY DRIVE DI SERIE**

***ES. NUOVA GRANDE PANDA POP 48V 100CV HYBRID. ANZICHÉ 17.900€, ANTICIPO 5.585€, 35 RATE DA 79€/MESE, RATA FINALE 11.503€. TAN (FISSE) 5,99%, TAEG 8,94%. CON FINANZIAMENTO E ROTTAMAZIONE. FINO AL 31/03.**

1.000€ SCONTO FIAT IN CASO DI ROTTAMAZIONE + 950€ CON FINANZIAMENTO. Solo in caso di rottamazione di un veicolo omologato fino ad EURO 3. Grande Panda POP 12 100 CV Hybrid 48V Listino 18.900€ (I.P.T. e contributo P.T.U. esclusi), premio 17.500€ oppure 18.950€ solo con il finanziamento Stellantis Financial Services. Es. di finanziamento Stellantis Financial Services Italia S.p.A.: Anticipo 5.585€ - Importo Totale del Credito 11.335,8€, l'offerta include il servizio identificazione 12 mesi di 270€. Importo Totale Dovuto 14.297,38€ composto da: Importo Totale del Credito, spese di istruttoria 359€, Interessi 2.102,5€, spese di incasso mensili 3,5€, imposta sostitutiva sul contratto da addebiitare sulla prima rata di 30,09€. Tale importo è da restituire in 35 rate come segue: n° 35 rate da 79€ e una Rata Finale Residua (pari al Valore Garantito Futuro) di 11.503,38€ incluse spese di incasso mensili di 3,5€. Spese invio rendiconto periodico cartaceo: 0€. (anno TAN (fisso) 5,99%, TAEG 8,94%). Solo in caso di restituzione e/o sostituzione del veicolo alla scadenza contrattualmente prevista, verrà addebitato un costo pari a 0,10€/km oltre il veicolo abbia superato il chilometraggio massimo di 30.000 km. Offerta valida solo su clientela privata solo per contratti stipulati fino al 31 Marzo 2025, non cumulabile con altre iniziative in corso. Offerta Stellantis Financial Services Italia S.p.A. soggetta ad approvazione, documentazione precontrattuale bancaria/assicurativa in concessione e sul sito www.stellantis-financial-services.it (sez. Trasparenza). Il Dealer opera, non in esclusiva per Stellantis Financial Services, 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 Grande Panda Hybrid 12 100 CV (l/100km): 5,1 - 5; emissioni CO2 (g/km): 87 - 115. Consumo di energia elettrica Grande Panda (kWh/100km): 18,8; emissioni CO2 (g/km): 0. Autonomia veicolo 320 km. Valori omologati in base al ciclo misto WLTP aggiornati al 28/02/2025 e indicati a fini comparativi. I valori effettivi di consumo di carburante, energia elettrica ed emissioni di CO2 possono essere diversi e possono variare a seconda delle condizioni di utilizzo e di vari fattori.

www.fiat.it



www.autoc-stellantis.it

MONTEPAONE LIDO (CZ)
Via Manzoni - Tel. 0967.537900

LAMEZIA TERME (CZ)
C.da Rotoli - Tel. 0967.537900