

Salute+più

MAGAZINE

periodico di medicina benessere estetica sport tempo libero

PRIMAVERA/ESTATE
2026

LA TUA ESTATE *al meglio*

PREVENZIONE, BENESSERE
E NUOVE SOLUZIONI
PER VIVERE MEGLIO
OGNI GIORNO

Demenze:
i segnali precoci
da non sottovalutare

Scoliosi:
quando la schiena
racconta la crescita

Fibrosi epatica:
la svolta
dell'ecografia
avanzata

A Satriano il fegato
si studia con metodi
non invasivi

**Cefalee, vertigini
e rigidità
nell'era digitale**
Quando smartphone
e pc influenzano il
benessere neurologico

**Medicina
rigenerativa:**
la nuova frontiera
che ripara i tessuti
e preserva
la giovinezza

CONNETTORI di COMUNITÀ

Numero 0

Periodico in attesa di registrazione presso il Tribunale di Catanzaro

Direttore Responsabile

Dott.ssa Sabrina Amoroso

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

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

+ editoriale

Quanto tempo passiamo a ignorarci? 2

piùmedicina

Gozzo nodulare: tra territorio, diagnosi precoce e nuove strategie terapeutiche 4
Intervista al prof. Enrico Pucci 7
Fibrosi epatica, la svolta dell'ecografia avanzata 8
Scoliosi: quando la schiena racconta la crescita. Intervista a Bernardo Misaggi 9
Chirurgia vertebrale: "La fusione è la chiave del successo" 10
Il dolore cervicale e la muscolatura suboccipitale. Cefalee, vertigini e rigidità nell'era digitale - Intervista al dottor Domenico Mammone 12
Demenze: i segnali precoci da non sottovalutare. Intervista alla dotteressa Rita Nisticò 14
Fibrosi epatica, la svolta dell'ecografia avanzata. Spalla congelata: quando l'articolazione "si blocca" 17
Speciale: Salute+ incontra: quando un giornale scende tra le persone 17

piùeccellenze

Giuseppe Maduri, il manager calabrese tra i protagonisti della sfida europea della ricerca farmaceutica 19

piùmedicinaestetica

Medicina estetica in estate: cosa fare e cosa evitare 20
Naso chiuso e difficoltà respiratoria: alla Med Center la radiofrequenza ai turbinati come alternativa mini-invasiva alla chirurgia tradizionale. 21
Otoplastica, tra funzione ricostruttiva e benessere psicologico 24
Onde d'urto e cellulite: il trattamento che riattiva la microcircolazione e cambia davvero la qualità della pelle 26
Carbossiterapia: il trattamento con anidride carbonica che riattiva la circolazione e trasforma la qualità della pelle 29

piùsport

Movimento e salute: perché la palestra è la prima terapia preventiva 32
Allenamento funzionale: come migliorare postura schiena e prevenire il dolore cronico 34
Palestra e metabolismo: la vera sfida non è perdere peso, ma cambiare il corpo dall'interno 36

piùspazioallochef

La Filosofia "Scarto Zero" 39

piùarte

Il Castello della Baronessa: mistero e fascino nel cuore delle Serre Calabresi 40

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.

Quanto tempo passiamo a ignorarci?

di Sabrina Amoroso

Ci sono domande che arrivano all'improvviso: mentre aspetti un caffè, mentre sistemi i capelli davanti allo specchio o sali le scale e senti quel piccolo dolore al collo che ormai consideri normale. E se il nostro corpo parlasse molto prima di stare davvero male? E se il problema fosse che abbiamo imparato ad ascoltare tutti, tranne noi stessi?

Viviamo in città rumorose, giornate rumorose, vite rumorose. Corriamo ovunque con l'illusione di avere tutto sotto controllo: le mail, gli appuntamenti, le notifiche, perfino il sonno monitorato da un'app. Poi però ignoriamo le cose essenziali. Una schiena che cambia postura. Una stanchezza che non passa. Una memoria che ogni tanto inciampa. Segnali piccoli, eleganti quasi. Come quei campanelli discreti che il corpo usa prima di perdere la pazienza. Forse è proprio da qui che nasce questo nuovo numero di *Salute+*. Da una domanda semplice: e se la salute non fosse soltanto "curarsi", ma imparare finalmente a conoscersi?

E questa è anche la direzione nuova che il giornale ha deciso di prendere. Più vicino alla vita vera, meno distante, meno freddo. Perché dietro ogni diagnosi c'è sempre qualcuno che

prova a capire cosa stia succedendo alla propria vita, non soltanto al proprio corpo. Così il gozzo nodulare smette di essere soltanto un termine medico e diventa il racconto di quanto sia importante accorgersi delle cose in tempo. La scoliosi non è più soltanto una curva osservata su una radiografia, ma il modo in cui la crescita cambia il corpo e, qualche volta, anche il modo di guardarsi allo specchio. Il dolore cervicale parla di noi più di quanto immaginiamo: delle ore passate chinati sui telefoni, dello stress che si accumula sulle spalle, della fatica di restare sempre in equilibrio. E poi ci sono le parole che fanno paura solo a sentirle nominare. Demenze. Una parola che nessuno vorrebbe mai associare alla propria famiglia. Ma anche qui la medicina migliore non è quella che crea ansia ma quella che insegna ad accorgersi dei segnali senza smettere di vivere serenamente.

Intanto il mondo della salute cambia. E cambia anche il modo di curarsi. Oggi il fegato può essere studiato con tecniche non invasive. Si può respirare meglio grazie alla radiofrequenza. La medicina estetica sembra finalmente aver capito che il vero lusso non è trasformarsi, ma sentirsi bene dentro la propria immagine. Meno eccessi. Più naturalezza. Più equilibrio. E mentre



tutti continuano a inseguire la formula perfetta per dimagrire in fretta, il corpo continua a suggerire qualcosa di molto meno spettacolare e molto più vero: muoversi. Per stare bene, non per punirsi, per sentirsi forti, non perfetti. La palestra come luogo di energia, non di ossessione. L'allenamento come gesto quotidiano di cura verso sé stessi.

Su questa stessa linea nasce anche *Salute+ Incontra*: un modo nuovo di vivere il giornale, portando dal vivo i contenuti, i temi e le storie raccontate in queste pagine. Non soltanto articoli da leggere, ma incontri reali, dialoghi con specialisti e persone. Perché la salute, quando diventa condivisione, smette di essere soltanto informazione e diventa consapevolezza collettiva.

Forse la verità è che la salute assomiglia molto alla vita: non è fatta di rivoluzioni improvvise, ma di dettagli, di attenzione, di scelte piccole che, sommate insieme, cambiano tutto.

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)

Clinica medica polispecialistica



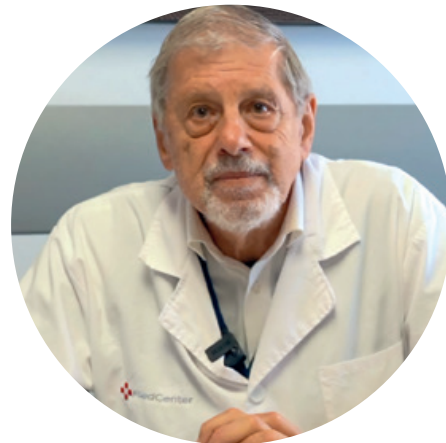
riabilitazione ortopedia fisioterapia ecografia medicina dello sport cardiologia cardiologia pediatrica
endocrinologia neurologia urologia dermatologia pneumologia nefrologia reumatologia dietologia

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



Gozzo nodulare: tra territorio, diagnosi precoce e nuove strategie terapeutiche

Intervista al prof. Enrico Pucci

Il gozzo nodulare rappresenta una delle patologie più frequenti della tiroide e, allo stesso tempo, una delle più complesse da interpretare nella pratica clinica. Non si tratta solo di un ingrandimento della ghiandola con presenza di noduli, ma di una condizione che intreccia storia epidemiologica, fattori ambientali e percorsi diagnostici sempre più raffinati.

Il professor Enrico Pucci, docente universitario, endocrinologo clinico all'università di Pisa e responsabile dell'ambulatorio di Endocrinologia della Med Center di Satriano, aiuta a fare chiarezza partendo proprio dalle origini del problema.

«Il gozzo nodulare – spiega Pucci – ha radici antiche, soprattutto in aree geografiche storicamente caratterizzate da carenza iodica. La tiroide è estremamente sensibile alla disponibilità di iodio, che è un elemento essenziale per la sintesi degli ormoni tiroidei. In alcune regioni, come la Calabria, per molto tempo si è osservata una maggiore incidenza di gozzi proprio per questa

carenza. Non basta infatti essere circondati dal mare per avere iodio disponibile. Lo iodio deve essere introdotto con l'alimentazione. Se il terreno è povero, anche le colture, gli animali e l'intera catena alimentare risultano carenti».

Negli ultimi decenni, però, lo scenario è cambiato. «La globalizzazione degli alimenti e

l'introduzione del sale iodato hanno ridotto significativamente la carenza iodica. Tuttavia – precisa Pucci – i cambiamenti biologici non sono immediati. Le condizioni che si sono create nel corso di migliaia di anni non si modificano in poche generazioni».

Ma cosa succede quando si forma un gozzo nodulare? Il rischio principale è la possibile presenza di noduli con caratteristiche sospette. «All'interno di un gozzo – continua il professore – possono svilupparsi noduli benigni, ma anche lesioni che richiedono approfondimenti. Per questo la diagnosi precoce è fondamentale. Il percorso diagnostico parte sempre dall'ecografia tiroidea. È lo strumento di base. Alcuni segni come l'ipoecogenicità o la presenza di microcalcificazioni, possono aumentare il sospetto, ma non sono da soli sufficienti a porre diagnosi. Un ruolo centrale lo gioca l'agoaspirato. È l'esame dirimente: se eseguito correttamente e interpretato da un citologo esperto, consente di distinguere tra noduli benigni e forme sospette o maligne. È questo il passaggio che guida le scelte terapeutiche».

Dal punto di vista clinico, il gozzo nodulare può manifestarsi con quadri molto diversi. Nell'ipertiroidismo i sintomi sono spesso evidenti: perdita di peso, tachicardia, extrasistolia, insonnia e disturbi gastrointestinali. Sono segnali che portano rapidamente il



ENDOCRINOLOGIA

**AMBULATORIO
PER LE MALATTIE DELLA TIROIDE**

Prof. Enrico Pucci

Università degli studi di Pisa



AUTORIZZAZIONE REGIONE CALABRIA N. 967/9.11.2014

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

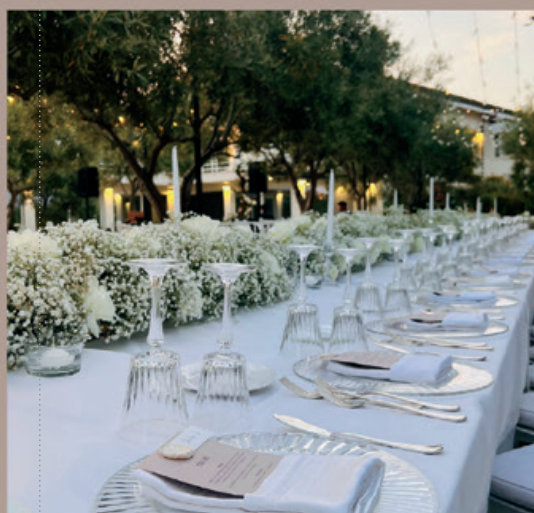
medcenter

prenotazioni
0967.530337

Polo d'eccellenza per la tua salute

TENUTA DALIA

WEDDING & CORPORATE EVENTS



LA TUA LOCATION DA SOGNO VISTA MARE

Adagiata su un promontorio che domina il mare, Tenuta Dalia regala un **panorama vista mare** che toglie il fiato. **Giardini curati**, una splendida **piscina a sfioro** che si fonde con l'orizzonte.

La **sala ricevimento** è **luminosa** e accogliente, circondata da ampie vetrate che offrono una vista continua sulla natura circostante. Gli arredi, dal **design sobrio e ricercato**, si prestano a ogni tipo di allestimento, mantenendo sempre **un'atmosfera raffinata** per **matrimoni** ed **eventi aziendali**.

CARATTERISTICHE



PISCINA
PANORAMICA



FINO A
500 PERSONE



GIARDINI
VISTA MARE



CAMERA
SPOSI

CONTATTI

info@tenutadalia.it

+39 3480020194

Isca sullo Ionio (CZ)

www.tenutadalia.it

 [@tenuta_dalia](https://www.instagram.com/tenuta_dalia)

APPROFONDIMENTO

COS'È L'IPOECOGENICITÀ NELLA TIROIDE

L'ipoecogenicità è un termine ecografico utilizzato per descrivere l'aspetto di un tessuto che appare più scuro rispetto al parenchima tiroideo circostante durante un'ecografia. In pratica, un nodulo ipoecogeno è una formazione che riflette meno gli ultrasuoni e quindi risulta meno "chiara" all'immagine ecografica.

Questa caratteristica, da sola, non indica una patologia maligna, ma rappresenta un elemento descrittivo importante nel percorso diagnostico dei noduli tiroidei.

In clinica, l'ipoecogenicità assume maggiore rilevanza quando è associata ad altri segni ecografici di attenzione, come:

- **PRESENZA DI MICROCALCIFICAZIONI**
- **MARGINI IRREGOLARI**
- **FORMA PIÙ ALTA CHE LARGA**
- **STRUTTURA DISOMOGENEA**

In questi casi, il medico può decidere di approfondire con ulteriori esami, come l'agoaspirato tiroideo, che rappresenta lo strumento fondamentale per la caratterizzazione citologica del nodulo. In sintesi, l'ipoecogenicità è un parametro ecografico di valutazione, utile per orientare il percorso diagnostico ma non sufficiente da solo a definire la natura di un nodulo.

paziente all'osservazione medica. Diverso è il caso dell'ipotiroidismo, che può essere molto più subdolo. In questi pazienti i sintomi possono essere sfumati o quasi assenti. Il rallentamento metabolico avviene lentamente e spesso il paziente si abitua progressivamente al cambiamento senza accorgersene. Quando si passa alla terapia, le

opzioni dipendono dalla gravità e dal tipo di alterazione. «Nei casi di ipertiroidismo- conclude il professore- si parte generalmente con una terapia farmacologica. Se non è efficace, si può ricorrere al radioiodio, soprattutto nelle forme semplici e non voluminosi. Nei gozzi nodulari complessi o di grandi dimensioni, invece, la chirurgia

diventa la soluzione più appropriata. Oggi la vera sfida è intercettare precocemente queste patologie. Nei soggetti con familiarità, lo screening è fondamentale, perché permette di intervenire prima che il quadro si complichì. L'ecografia e l'agoaspirato restano strumenti centrali, ma è la tempistica della diagnosi a fare davvero la differenza».



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



+ piùmedicina

Fibrosi epatica, la svolta dell'ecografia avanzata

A Satriano il fegato "si legge" con metodi non invasivi

Dott. Francesco Manti
Specialista in Radiologia

A Satriano la diagnosi delle malattie del fegato cambia strada. Non più soltanto ago e biopsia, ma un esame che si fa in pochi minuti, nello stesso momento in cui si esegue una normale ecografia. A spiegarlo è il dottor Francesco Manti, responsabile del reparto di Radiologia di Med Center che punta il dito su un problema noto ma spesso sottovalutato: le malattie croniche del fegato. «Arrivano silenziose, senza sintomi, spiega il dottor Manti - e quando si manifestano possono essere già in fase avanzata. La fibrosi epatica non è una diagnosi astratta, ma il passaggio che può portare alla cirrosi e, nei casi peggiori, al tumore del fegato. Intercettarla presto significa cambiare la storia clinica del paziente». Il punto di svolta è la tecnologia presente in struttura: l'elastografia 2D-SWE, integrata in un ecografo di nuova generazione. In parole semplici, un macchinario capace di misurare "la rigidità del fegato". «Più il tessuto diventa rigido - spiega Manti - più aumenta la probabilità che sia presente fibrosi. Il dato viene espresso in kilopascal e non è frutto di un'impressione, ma di una misura fisica. A questo si aggiunge un secondo elemento: la mappa di propagazione, una sorta di "controllo qualità" in tempo reale che mostra se la misura è affidabile oppure no. Non tutte le misurazioni sono infatti uguali e questa funzione serve proprio a evitare errori legati a movimenti, artefatti o zone non idonee del fegato». Il risultato è un esame che, nella pratica quotidiana, dura pochi minuti e può essere ripetuto nel tempo senza rischi per il paziente. Un cambio di paradigma rispetto alla biopsia epatica, che resta un riferimento diagnostico ma è invasiva e non

facilmente ripetibile. Ed è proprio sul confronto tra questi due mondi che si gioca la partita: da un lato un ago che preleva un frammento di tessuto, dall'altro un'ecografia che restituisce una mappa quantitativa dell'intero organo. I dati degli studi internazionali raccontano un quadro abbastanza chiaro: la nuova metodica è in grado di identificare la fibrosi significativa e la cirrosi con livelli di accuratezza elevati, spesso superiori all'85-90% nelle forme avanzate. Non è una tecnologia sperimentale, ma un'evoluzione di sistemi già in uso nella pratica clinica, che oggi diventano più precisi e più standardizzati. Il nodo, però, non è solo tecnologico, ma organizzativo. Perché se un esame di questo

tipo entra davvero nella routine ambulatoriale, cambia il modo in cui si seguono i pazienti cronici: meno attese, meno invasività, più controlli ripetuti nel tempo. E soprattutto una diagnosi che non arriva più tardi, ma può essere anticipata. «Il valore vero - osserva Manti - è quello di avere una stima affidabile della fibrosi con metodi non invasivi». Resta il tema dei limiti: differenze tra pazienti, cause diverse di malattia epatica, necessità di standardizzazione tra macchinari e centri. Ma la direzione è tracciata e a Satriano questa transizione è già iniziata. Non una rivoluzione annunciata, ma una trasformazione silenziosa, tipica della medicina quando passa dalla teoria alla pratica.

MedCenter
CLINICA MEDICA POLISPECIALISTICA

AUTORIZZAZIONE REGIONE CALABRIA N. 96/18.11.2014

Advanced technologies

DIAGNOSTICA ECOGRAFICA

la tua ecografia in sole 24 ore

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

prenotazioni
0967.530337

f medcenter

Polo d'eccellenza per la tua salute

Scoliosi: quando la schiena racconta la crescita

Dalla postura alla deformità, intervista al Prof. Bernardo Misaggi



Ci sono segnali che spesso passano inosservati: una spalla leggermente più alta, un fianco che "scende", un dorso che non sembra perfettamente simmetrico. E poi lo sguardo dei genitori che si ferma lì, su quel dettaglio che stona.

Parte molto spesso così la diagnosi di una scoliosi, una deformità tridimensionale della colonna vertebrale che riguarda la struttura, la crescita e l'equilibrio del corpo. Non un problema estetico, insomma, anche se l'impatto sull'immagine corporea può essere evidente. A ricordarlo è il dottor Bernardo Misaggi, tra i più noti chirurghi vertebrali italiani responsabile dell'ambulatorio di Chirurgia Vertebrale della Med Center di Satriano, con oltre 3.000 interventi eseguiti, già presidente della società italiana di chirurgia vertebrale e del gruppo italiano scoliosi (SICV&GIS) e oggi alla guida della UOC di Ortopedia Vertebrale dell'Istituto Ortopedico Gaetano Pini-CTO. «La scoliosi non va mai confusa con un difetto estetico» spiega Misaggi «è una condizione funzionale della colonna che, se trascurata, può evolvere».

Postura o deformità? È questa la domanda che fa la differenza e la distinzione, in realtà, è fondamentale.

Perché non tutto ciò che appare "storto" è una deformità strutturale. «Molti ragazzi hanno semplicemente un atteggiamento posturale non corretto – spiega il medico – e in questi casi la colonna è flessibile e correggibile. Il modo più semplice per iniziare a capire è osservare il bambino mentre si piega in avanti: se compare il cosiddetto gibbo, allora siamo di fronte a una possibile scoliosi. Se invece l'asimmetria scompare, parliamo più spesso di postura. Un segno piccolo, ma decisivo. Un tempo erano gli screening scolastici a intercettare precocemente queste condizioni. Oggi, invece, il primo sguardo è quello dei genitori. Di fatto – continua Misaggi – lo screening oggi lo fanno le mamme e questo rende la loro attenzione ancora più importante, perché la diagnosi precoce cambia completamente il destino della scoliosi».

Quando la deformità viene riconosciuta all'inizio le possibilità sono molto più conservative e bastano esercizi di ginnastica posturale mirata, rieducazione della colonna, controlli periodici specialistici. Nei casi intermedi, quando la curva inizia a strutturarsi, entra in gioco il corsetto ortopedico,

uno strumento fondamentale per guidare la crescita.

Nei casi più gravi, con deformità evidenti e progressiva evoluzione, si arriva alla chirurgia vertebrale. Ma anche qui, la medicina ha fatto passi enormi.

«Negli anni '30 si interveniva con sistemi molto semplici, con barre rigide che correggevano la cosiddetta 'S italiana' – continua il medico – oggi invece utilizziamo sistemi molto più sofisticati, con molteplici punti di fissaggio lungo la colonna che permettono una correzione tridimensionale più armonica e precisa. Il risultato è una colonna più equilibrata, stabile e funzionale e anche un miglioramento estetico evidente, soprattutto nei pazienti giovani. Ma questo non cambia la natura dell'intervento. L'obiettivo è funzionale corregge la deformità, migliora la biomeccanica della colonna e previene complicanze future. Il beneficio estetico può esserci, ed è importante per i ragazzi, ma resta una conseguenza, non il fine».

La scoliosi insomma cresce in silenzio. E proprio per questo la prevenzione non può permettersi distrazioni.



CHIRURGIA VERTEBRALE:

La fusione è la chiave del successo

La chirurgia delle deformità della colonna vertebrale rappresenta oggi una delle sfide più complesse e delicate della medicina moderna. Non si tratta infatti solo di correggere un problema estetico, ma di intervenire su una struttura fondamentale per l'equilibrio e la funzionalità dell'intero corpo umano.

«Quando parliamo di deformità vertebrali - spiega il Prof. Misaggi - non dobbiamo pensare esclusivamente alle scoliosi dell'età adolescenziale. Esistono anche forme che insorgono in età adulta, le cosiddette scoliosi 'de novo', oppure deformità già presenti in gioventù che tendono a peggiorare nel tempo».

Queste condizioni possono provocare dolore cronico, limitazioni

funzionali importanti e uno sbilanciamento progressivo della colonna vertebrale, con ripercussioni significative sulla qualità della vita. In molti casi, quando la terapia conservativa non è più sufficiente, si rende necessario l'intervento chirurgico. «La correzione della deformità - continua lo specialista - avviene attraverso l'utilizzo di sistemi di stabilizzazione, come viti e barre. Tuttavia, ciò che determina realmente il successo dell'intervento è la capacità di ottenere una fusione vertebrale solida e duratura».

La fusione vertebrale è un processo biologico che consente alle vertebre interessate di saldarsi tra loro, creando un unico blocco stabile. Per favorire questo processo, vengono utilizzati innesti ossei. «In passato - continua il chirurgo - si ricorreva principalmente a innesti autologhi, prelevando osso dal bacino del paziente.

Questo materiale veniva utilizzato per creare una sorta di 'colata' ossea che inglobava la strumentazione metallica, garantendo una stabilità nel tempo».

Oggi le tecniche si sono evolute, ma il principio rimane lo stesso: senza fusione, il rischio di fallimento aumenta.

«Se la fusione non avviene correttamente, le sollecitazioni meccaniche si concentrano sui mezzi di sintesi, con il rischio che viti e barre possano rompersi. Per questo motivo, la fusione rappresenta il vero 'gold standard' della chirurgia vertebrale».

L'obiettivo finale non è solo correggere la deformità, ma garantire un risultato stabile nel lungo periodo, riducendo il rischio di complicanze e migliorando in modo significativo la qualità della vita del paziente.

«La chirurgia vertebrale - conclude - è un perfetto equilibrio tra tecnica chirurgica e biologia dell'osso: senza una buona fusione, anche il miglior intervento rischia di non durare nel tempo».



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**

Il dolore cervicale e la muscolatura suboccipitale

Cefalee, vertigini e rigidità nell'era digitale

Intervista al Dott. Domenico Mammone

Un dolore che non nasce all'improvviso, si insinua lentamente nella quotidianità trasformandosi in una tensione alla base del collo, nella sensazione di spalle pesanti, in mal di testa ricorrenti, vertigini e in quella fastidiosa rigidità che limita anche i movimenti più semplici. Sono questi i sintomi più comuni nell'era di smartphone, computer e stress cronico, spesso sottovalutati ma capaci di compromettere profondamente la qualità della vita. Dietro questi disturbi, frequentemente, si cela un'alterazione della muscolatura suboccipitale, un gruppo di piccoli muscoli situati alla base del cranio che svolge un ruolo chiave nell'equilibrio posturale e nel controllo dei movimenti cervicali.

«Il dolore cervicale-spiega il dott. Domenico Mammone medico dell'U. O. di Medicina Fisica e Riabilitativa della Clinica MedCenter di Satriano- rappresenta oggi una delle condizioni muscolo scheletriche più diffuse nella

popolazione adulta, con un impatto significativo sulla qualità della vita e sulla funzionalità quotidiana. Nella maggior parte dei casi, escluse patologie più importanti, il problema deriva da un sovraccarico della muscolatura cervicale e, in

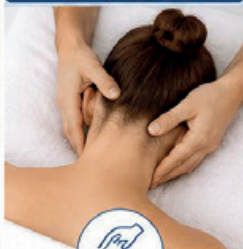
particolare, dei muscoli suboccipitali. Piccoli, profondi e strategicamente collocati alla base del cranio, questi muscoli svolgono un ruolo essenziale nell'equilibrio posturale e nell'orientamento del capo nello spazio. Ma quando entrano in



IL RUOLO DELLE SINGOLE TERAPIE

Approcci mirati per il trattamento della muscolatura suboccipitale

MASSAGGIO DECONTRATTURANTE E POMPAGE

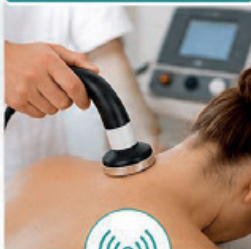


Il fisioterapista agisce manualmente con sfioramenti e pressioni mirate per rilassare la muscolatura. Le tecniche di pompaggio (trazioni lente e progressive del tratto cervicale) sono ideali per allungare il tessuto connettivo e sciogliere la tensione alla base del cranio.

BENEFICI PRINCIPALI

- ✓ Rilassa la muscolatura contratta
- ✓ Migliora l'elasticità dei tessuti
- ✓ Riduce dolore e rigidità
- ✓ Migliora la mobilità cervicale

TECARTERAPIA



Sfruttando il calore endogeno, la tecar stimola il microcircolo e rilassa profondamente le fibre muscolari rigide. È particolarmente utile per ridurre il dolore e l'infiammazione locale nei primi stadi del trattamento.

BENEFICI PRINCIPALI

- ✓ Stimola la circolazione
- ✓ Riduce infiammazione e dolore
- ✓ Rilassa in profondità
- ✓ Accelera i tempi di recupero

LASERTERAPIA (LASER YAG AD ALTA POTENZA)

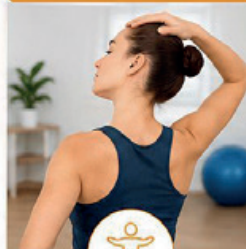


Agisce in profondità stimolando la guarigione dei tessuti e accelerando la riduzione dell'infiammazione e dello spasmo muscolare.

BENEFICI PRINCIPALI

- ✓ Favorisce la rigenerazione tissutale
- ✓ Riduce infiammazione e spasmo
- ✓ Allevia il dolore
- ✓ Migliora la funzionalità muscolare

GINNASTICA POSTURALE



Si basa su esercizi di allungamento e stretching, rinforzo attivo della muscolatura e tecniche di respirazione diaframmatica per garantire un migliore sostegno della colonna cervicale e prevenire le recidive.

BENEFICI PRINCIPALI

- ✓ Migliora la postura
- ✓ Rinforza la muscolatura
- ✓ Previene le recidive
- ✓ Aumenta la consapevolezza del corpo

APPROCCIO INTEGRATO



Le terapie vengono spesso eseguite in sinergia all'interno della stessa seduta, personalizzando il percorso in base alla fase del disturbo e alle esigenze del paziente.

BENEFICI PRINCIPALI

- ✓ Azione sinergica e completa
- ✓ Risultati più efficaci e duraturi
- ✓ Percorso personalizzato
- ✓ Migliora la qualità di vita



OBIETTIVO FINALE: ridurre il dolore, ripristinare la mobilità, migliorare la postura e prevenire le recidive, per una migliore qualità di vita.



sofferenza (complice lo stress, le posture scorrette, le ore trascorse davanti a smartphone e computer o il sovraccarico visivo) il loro equilibrio si altera. I muscoli suboccipitali sono ricchissimi di recettori propriocettivi-sottolinea il direttore sanitario- quando si contraggono in maniera persistente inviano segnali alterati al cervello, favorendo sintomi come cefalea, vertigini, rigidità cervicale e persino disturbi visivi». È il motivo per cui molti pazienti descrivono la sensazione di "testa pesante", sbandamenti o un dolore che parte dalla nuca e arriva fino agli occhi e alla fronte. In numerosi casi entrano in gioco anche i trigger points, punti muscolari ipersensibili capaci di irradiare dolore a distanza.

«I "trigger points"- spiega nello specifico lo specialista- sono aree localizzate, irritabili ed altamente sensibili all'interno di un muscolo. La compressione di questi punti scatena dolore in altre zone del corpo, seguendo mappe di irradiazione. I trigger points di questi muscoli causano dolore che, partendo dalla zona nucale si estendono alla parte posteriore dell'occhio e alla fronte. Spesso il dolore prende tutta la parte laterale della testa. Inattivare completamente questi punti significa eliminare i sintomi. Tra i sintomi più comuni della contrattura suboccipitale troviamo la cefalea muscolo-tensiva, caratterizzata da un dolore sordo e diffuso 'a casco', spesso associato a pesantezza alla testa e tensione dietro gli occhi. Possono comparire anche vertigini e sbandamenti, questi muscoli contengono una densità altissima di recettori che comunicano al cervello dove si trova il corpo nello spazio. Se contratti, generano una sensazione di instabilità, simile all'essere su una barca. Ci sono poi i disturbi visivi. La tensione può ripercuotersi sui muscoli oculomotori, causando vista annebbiata o stanchezza visiva e la rigidità cervicale con la difficoltà e il dolore nei movimenti di rotazione e inclinazione del capo. Nel disagio diffuso possono anche determinarsi problemi di vista e sforzare gli occhi per leggere o mettere a fuoco costringe a inclinare la testa in avanti, sovraccaricando l'area».



MedCenter
CLINICA MEDICA POLISPECIALISTICA

**RIABILITAZIONE
FISIOTERAPIA
ORTOPEDIA
FISIATRIA**

AUTORIZZAZIONE REGIONE CALABRIA N. 96/19.11.2014

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

prenotazioni
0967.530337

Polo d'eccellenza per la tua salute

Oggi la medicina riabilitativa dispone di strumenti sempre più efficaci. Secondo gli specialisti, la chiave è un approccio integrato e personalizzato. «La terapia non può limitarsi al solo trattamento farmacologico-precisa il direttore sanitario- l'approccio più efficace è multimodale e combina terapia manuale, tecnologie fisiche avanzate ed esercizi specifici». Tra le soluzioni più utilizzate vi sono massoterapia decontratturante, pompaggio cervicale, tecarterapia, laserterapia ad alta potenza e ginnastica posturale. «Il massaggio e le tecniche di pompaggio -sottolinea Mammone- consentono di rilassare la muscolatura e migliorare l'elasticità dei tessuti- la tecarterapia stimola il microcircolo e riduce la tensione profonda, mentre la laserterapia favorisce la rigenerazione dei tessuti e accelera la riduzione dell'infiammazione. Fondamentale,

però, è anche il lavoro attivo del paziente. Una volta superata la fase acuta, diventa indispensabile intervenire sulla postura e sul rinforzo muscolare attraverso esercizi mirati e respirazione diaframmatica. Solo così si possono prevenire recidive e cronicizzazioni". Il messaggio finale è chiaro: il dolore cervicale non va banalizzato. Dietro un semplice mal di testa o una rigidità persistente può esserci un complesso squilibrio neuromuscolare che merita attenzione specialistica. «Le evidenze scientifiche più recenti confermano il ruolo centrale della muscolatura suboccipitale nella fisiopatologia del dolore cervicale e delle cefalee cervicogeniche- conclude il dott. Domenico Mammone- comprendere questi meccanismi significa poter offrire trattamenti più efficaci, personalizzati e capaci di migliorare concretamente la qualità di vita dei pazienti.

Demenze: i segnali precoci da non sottovalutare

Intervista alla Prof.ssa Rita Nisticò



La memoria che vacilla, piccoli vuoti quotidiani, oggetti dimenticati nei posti più impensati. Sono segnali che spesso vengono liquidati con un “è normale, sto invecchiando”, ma non sempre è così. Le demenze rappresentano oggi una delle patologie neurologiche più diffuse e invalidanti, con un impatto crescente sulla qualità della vita.

«Le demenze colpiscono frequentemente soggetti intorno ai 60-65 anni – spiega la dottoressa Rita Nisticò specialista in neurologia, docente presso l'Università degli Studi Magna Graecia di Catanzaro e consulente della Med Center di Satriano – e spesso si manifestano in modo graduale. Proprio questa gradualità rende difficile distinguere un normale invecchiamento da un processo patologico». Il primo campanello d'allarme è legato alla memoria, soprattutto quella a breve termine. Dimenticare dove si sono messe le chiavi, non ricordare dove si è parcheggiata l'auto, lasciare il gas acceso: piccoli episodi che, se ricorrenti, meritano attenzione. «Non si tratta subito di demenza – precisa la neurologa – ma può essere una fase intermedia, il Mild Cognitive Impairment (MCI), una condizione che rappresenta un passaggio

verso forme più strutturate». Anche nella malattia di Alzheimer, la forma più comune di demenza, il sintomo iniziale è proprio la difficoltà a trattenere informazioni recenti. I pazienti iniziano a dimenticare oggetti, nomi, volti, fino a perdere progressivamente l'orientamento nella vita quotidiana. La diagnosi oggi si basa su strumenti sempre più accurati. I test neuropsicologici permettono di valutare memoria, attenzione

e linguaggio, mentre le tecniche di neuroimaging, come TAC e risonanza magnetica, aiutano a individuare eventuali segni di atrofia cerebrale. Riconoscere questi segnali precocemente è fondamentale. Non solo per impostare un percorso terapeutico, ma anche per rallentare l'evoluzione della malattia e preservare il più a lungo possibile l'autonomia del paziente. Perché, quando si parla di demenza, il tempo è una risorsa preziosa.

APPROFONDIMENTO

I SEGNALI CHE COMPAGNANO ANCHE 20 ANNI PRIMA

PARKINSON

Il tremore è il segno più noto, quello che tutti associano immediatamente alla malattia di Parkinson. Ma la realtà è più complessa: questa patologia neurodegenerativa può iniziare molto prima, con segnali sottili e spesso ignorati.

La malattia di Parkinson è la seconda patologia neurodegenerativa più diffusa e colpisce prevalentemente tra i 60 e i 70 anni. Tuttavia, i primi indizi possono comparire anche vent'anni prima. Uno dei segnali più precoci è il disturbo del sonno REM. «Durante la notte – spiega la dottoressa Nisticò – il paziente “vive” i propri sogni: parla, urla, si muove, talvolta scalcia. Un comportamento che può sembrare curioso o innocuo, ma che rappresenta un importante campanello d'allarme. Accanto a questo, esistono altri segnali premotori. L'iposmia, ovvero la riduzione della capacità di percepire gli odori, è uno dei più frequenti. Anche una spalla dolorosa o rigida, spesso trattata come problema ortopedico, può essere in realtà una manifestazione precoce della malattia. Quando la patologia entra nella fase motoria, compaiono i sintomi più evidenti: tremore a riposo, rigidità muscolare, lentezza nei movimenti. Ma è fondamentale non fermarsi alla superficie. Non tutti i tremori sono Parkinson ed è importante distinguere la malattia dai parkinsonismi atipici».

La diagnosi si basa su una valutazione clinica approfondita e su esami specifici, come la risonanza magnetica e la scintigrafia cerebrale, che permettono di studiare il sistema dopaminergico, compromesso nella malattia. Riconoscere i segnali precoci significa intervenire prima. E, anche se oggi non esiste una cura definitiva, una diagnosi tempestiva può fare la differenza nel percorso di vita del paziente.

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

Spalla congelata: quando l'articolazione "si blocca"

A cura del Dott. Alessio Pirroncello

La cosiddetta "spalla congelata", nota in medicina come **Capsulite adesiva**, è una condizione patologica dell'articolazione non poco frequente e di difficile diagnosi. I pazienti descrivono spesso un dolore persistente accompagnato da una progressiva perdita di movimento, fino alla sensazione che l'articolazione sia, appunto, "bloccata". Non si tratta però di un semplice problema meccanico: alla base c'è un processo infiammatorio complesso che coinvolge la capsula articolare.

Che cos'è davvero la capsulite adesiva

La spalla è una delle articolazioni più mobili del corpo umano. Questa grande libertà di movimento è resa possibile da una struttura incongrua dove la testa omerale è inserita in una superficie articolare più piccola e stabilizzata da elementi passivi (legamenti e cercine glenoideo) e stabilizzatori attivi (cuffia dei rotatori), un caratteristica affascinante di quest'articolazione e inoltre la pressione negativa di risucchio che c'è tra i due capi articolari che contribuisce a mantenere stabile il rapporto articolare. Naturalmente tutti questi elementi sono avvolti dalla capsula articolare. Nella capsulite adesiva, questa capsula va incontro

a un processo infiammatorio cronico che porta a ispessimento, rigidità e formazione di aderenze. Il risultato è una riduzione progressiva dello spazio articolare e della capacità di movimento (escursione articolare). Dal punto di vista clinico, la malattia evolve tipicamente in tre fasi:

- 1 Fase dolorosa:** dolore intenso, soprattutto notturno
- 2 Fase rigida:** diminuzione marcata dei movimenti
- 3 Fase di recupero:** lento miglioramento della mobilità

Fattori predisponenti: chi è più a rischio

Non sempre è possibile individuare una causa precisa, ma esistono con-

dizioni che aumentano la probabilità di sviluppare questa patologia:

- età tra i 40 e i 60 anni
- sesso femminile (più colpito)
- traumi o immobilizzazione prolungata della spalla
- interventi chirurgici recenti
- patologie sistemiche come il diabete mellito
- disfunzioni tiroidee (ipotiroidismo e ipertiroidismo)
- alterazioni posturali (ipercifosi)

Particolarmente interessante è il legame con il diabete: nei pazienti diabetici questa patologia è più frequente, più severa e tende a risolversi più lentamente, suggerendo un ruolo di alterazioni metaboliche e microvascolari.



Siamo i custodi delle tradizioni italiane

Coltivatori di Emozioni è la prima piattaforma italiana di Social Farming: dal 2016 custodiamo l'identità e l'autenticità dei prodotti agroalimentari del nostro Paese supportando gli agricoltori impegnati nel recupero delle antiche tecniche agricole produttive.

www.coltivatoridiemozioni.com



Eziologia: cosa succede a livello biologico

L'eziologia non è completamente chiarita, ma le evidenze scientifiche indicano un meccanismo multifattoriale. Si osserva:

- un'attivazione anomala dei fibroblasti (cellule che producono tessuto connettivo)
- un aumento di citochine infiammatorie
- un processo simile alla fibrosi

In sostanza, la capsula articolare perde elasticità e si "restringe", riducendo lo spazio disponibile per il movimento della testa dell'omero. Un esempio facile: è come cercare di muovere una mano dentro un guanto troppo stretto: i movimenti diventano difficili e tirano.

Prognosi: quanto dura e come evolve

Una delle caratteristiche più peculiari della capsulite adesiva è la sua evoluzione spontanea. In molti casi, la patologia tende a risolversi da sola, ma i tempi possono essere lunghi:

- durata media: da 1 a 3 anni
- il recupero completo non avviene nella totalità dei casi
- possibile residuo di rigidità in una quota di pazienti

La prognosi dipende da vari fattori, tra cui la presenza di malattie associate e la tempestività del trattamento.



TRATTAMENTO:
Il trattamento mira a due obiettivi principali: ridurre il dolore e ripristinare la mobilità.

Approccio conservativo (prima scelta)

- Fisioterapia: pilastro fondamentale, con esercizi di mobilizzazione progressiva,

tecar terapia e laser per favorire l'aumento di metabolismo del tessuto e indurre un effetto antalgico che permette al terapeuta di lavorare in condizioni ottimali.

- Farmaci antinfiammatori: per il controllo del dolore
- Infiltrazioni di corticosteroidi: utili soprattutto nelle fasi iniziali

Nei casi in cui il trattamento conservativo non dà risultati:

- manipolazione in anestesia
- intervento chirurgico (raro, nei casi resistenti)

È importante sottolineare che un approccio troppo aggressivo nelle fasi iniziali può peggiorare il dolore: la riabilitazione deve essere graduale e adattata al paziente. La capsulite adesiva è una condizione complessa che mette a dura prova sia il paziente sia il terapeuta, anche perché non esiste una soluzione immediata. Comprendere a fondo la natura della patologia è fondamentale: aiuta a ridurre l'ansia e a costruire aspettative più realistiche. Il recupero è possibile, ma richiede tempo, costanza e un percorso terapeutico personalizzato.



Katamedica, opera nel settore della strumentazione per la fisioterapia, fitness medicale 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

Guidata da **Rifugio S.r.l.**,
una realtà che trasforma la passione per la qualità
in **un'esperienza quotidiana**: i supermercati Rossotono.

supermercati **rossotono** market

di Massimo Paoletti

VUOI RICEVERE LE NOSTRE
INIZIATIVE PROMOZIONALI?

Memorizza il nostro numero su whatsapp e
richiedi l'iscrizione inviandoci un messaggio.



+39 345 981 6825



PUNTI VENDITA

SOVERATO

Via Cimarosa

DAVOLI

Via Corrado Alvaro

Consegna a domicilio **gratuita** senza limiti di spesa



SEGUICI SUI CANALI SOCIAL
supermercati_rossotono_market



cronica, purché nessuno osi chiamarle fragili. E così una serata medica si è trasformata quasi in un

Salute+ incontra: quando un giornale scende tra le persone

Cosa succede quando le pagine di un periodico prendono voce, infilano una giacca leggera ed escono incontro alle persone?

Nasce "Salute+ incontra", il nuovo format lanciato da MedCenter, MedEstetica ed Exclusive Fitness Center.

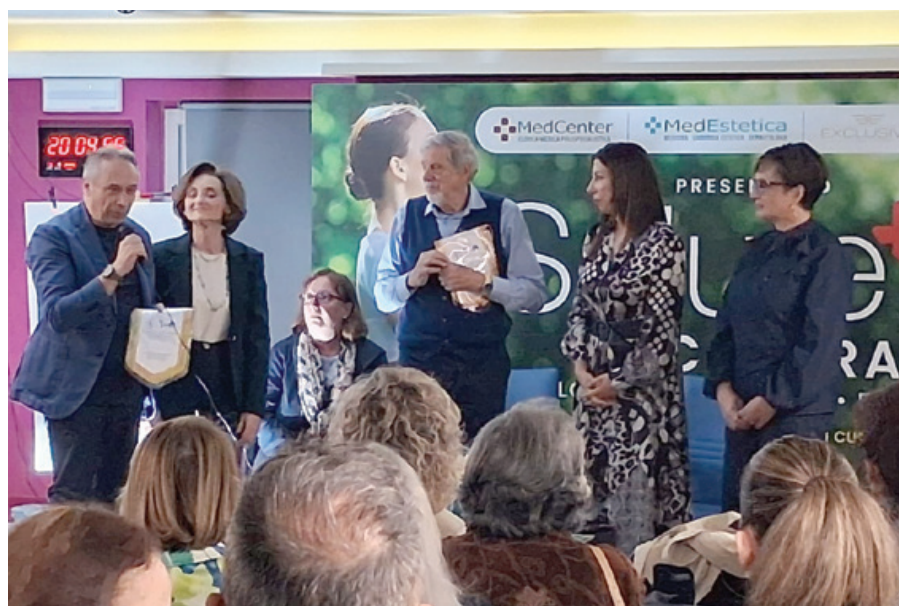
Non una strategia di marketing, parola ormai buona per ogni stagione, ma un contenitore umano e sociale in cui la medicina smette di sembrare lontana, gli specialisti smettono di essere nomi sotto un camice e il pubblico non resta seduto ad ascoltare: partecipa, ride, si riconosce, fa domande rimaste troppo a lungo chiuse in tasca. I primi due appuntamenti hanno trasformato gli approfondimenti del giornale "Salute+" in incontri dal vivo capaci di creare qualcosa che oggi sembra quasi rivoluzionario: attenzione vera. A guidare le serate, la direttrice del periodico Sabrina Amoroso, con un tono raro che non assomiglia né a un'intervista né a una conferenza, ma piuttosto a una conversazione intelligente tra persone che hanno voglia di capirsi. E forse è proprio questa la forza del format: far sentire chi ascolta non spettatore, ma parte della storia. Il primo incontro, "Donne in

equilibrio", con il professor Enrico Pucci, è andato ben oltre il viaggio tra ormoni, metabolismo e salute femminile. È diventato un racconto collettivo costruito anche attraverso gli interventi del pubblico: vite che cambiano senza chiedere permesso, corpi che mandano segnali spesso ignorati, donne abituate a resistere a tutto, perfino alla stanchezza



piccolo fatto sociale. Perché quando qualcuno riesce finalmente a dare un nome preciso a ciò che si prova da tempo, non ci si sente più sbagliati. Ci si sente compresi. Poi è arrivato "Pelle al sole", con la dottoressa Assunta Riitano, dermatologa di Med Center. Anche in questo caso il tema si è rivelato molto più profondo di quanto lasciasse immaginare il titolo estivo. Perché la pelle, in fondo, è la nostra autobiografia esposta al mondo: racconta il tempo, le distrazioni, le paure, persino il modo in cui impariamo, o dimentichiamo, di prenderci cura di noi stessi. E parlare di prevenzione senza spaventare, con leggerezza ma senza superficialità, è forse una delle forme più difficili e più nobili della comunicazione medica. "Salute+ incontra" funziona proprio perché non assomiglia a niente di già visto.

**Non è
un convegno.
Non è
uno spettacolo.
Non è
una lezione.**



È quel punto raro in cui la competenza incontra il linguaggio umano. In un'epoca in cui tutti urlano certezze dentro uno schermo, vedere persone che scelgono di incontrarsi davvero per ascoltare un medico parlare con semplicità della vita quotidiana ha qualcosa di sorprendentemente contemporaneo. E forse il successo dei primi appuntamenti sta tutto qui: nella sensazione che, almeno per una sera, la salute non sia stata una faccenda clinica, ma una storia

condivisa. Una storia raccontata guardandosi negli occhi.



YES°ZEE
OMONIMO
URBAN FASHION

Giuseppe Maduri, il manager calabrese protagonista della sfida europea nella ricerca farmaceutica

A cura di Sabrina Amoroso

Da Satriano ai vertici della farmaceutica europea. La traiettoria professionale di Giuseppe Maduri attraversa ricerca, innovazione, politica sanitaria e management internazionale, ma mantiene un filo rosso ben preciso: migliorare la vita dei pazienti.

Oggi Maduri è Head of Mid-Sized Markets Europe di Astellas Pharma, multinazionale giapponese tra le più avanzate nella ricerca oncologica e immunologica. Coordina le attività aziendali in oltre trenta Paesi europei, supervisionando strategie commerciali, scientifiche, market access e organizzazione di mercati molto diversi tra loro. Una responsabilità enorme, costruita passo dopo passo.

Laureato in Farmacia alla Sapienza di Roma, dopo gli inizi professionali in Calabria, Maduri approda prima a Verona, poi a Milano, attraversando oltre dieci anni in GSK tra vaccini, immunologia, malattie rare e accesso al mercato. Nel 2017 diventa amministratore delegato di Astellas Pharma Italia, quindi General Manager per Italia, Grecia, Malta e Cipro, fino all'attuale ruolo europeo. Ma dietro il dirigente internazionale c'è soprattutto una visione chiara della sanità contemporanea. E il suo sguardo sull'Europa è tutt'altro che scontato.

«Il mondo della ricerca sta cambiando in maniera sostanziale- spiega- la ricerca non è più focalizzata su qualche Paese, ma è ormai è un processo globale. Il problema, però, è che l'Europa rischia di perdere terreno: gran parte delle risorse che fino a un tempo erano indirizzate sull'Europa oggi vengono spostate verso la Cina e verso gli Stati Uniti». Una competizione geopolitica che ha conseguenze immediate sulla salute pubblica: meno investimenti, meno sperimentazioni cliniche, meno accesso precoce ai farmaci innovativi. E l'Italia, secondo Maduri, continua a pagare il prezzo della lentezza burocratica. «Quando in Europa si decide di partire con una sperimentazione clinica- continua-

i tempi di approvazione sono completamente diversi tra Germania e Italia. In Germania in poche settimane si parte, in Italia invece ci sono troppe condizioni burocratiche da semplificare». Per chi lavora nel settore, il nodo è evidente: la ricerca non è soltanto sviluppo scientifico, ma anche sostenibilità economica e competitività dei sistemi sanitari.

«L'investimento in salute viene ancora considerato un costo: se tu non cresci hai meno risorse; se hai meno risorse fai meno ricerca; se fai meno ricerca hai meno farmaci». Un circolo vizioso che, secondo Maduri, l'Europa deve spezzare rapidamente. La direzione della medicina, intanto, è già tracciata. E porta verso la personalizzazione delle cure. «Nel 1980 sulla leucemia c'erano tre farmaci- ricorda- oggi ce ne sono cinquanta, perché ogni paziente può essere trattato in base alla propria caratteristica e alla tipologia della forma tumorale. L'oncologia e l'ematologia rappresentano oggi il cuore della ricerca mondiale ma, accanto a queste, emergono le patologie cardio-metaboliche (diabete, ipertensione, rischio cardiovascolare) e persino quelle legate alla salute mentale, tema sempre più centrale nei sistemi sanitari europei in cui si concentreranno molti degli investimenti futuri».

Maduri cita dati europei che spiegano da soli la rivoluzione terapeutica degli ultimi anni: «Trent'anni fa solo il 70% dei pazienti con tumore della prostata sopravviveva a cinque anni. Oggi siamo oltre il 90%. Un salto enorme, reso possibile dalla diagnosi precoce, dalla medicina personalizzata e dall'innovazione farmaceutica». Ed è proprio sull'innovazione che si gioca la prossima partita che incrocia la strada dell'intelligenza artificiale applicata alla medicina. «L'intelligenza artificiale- spiega ancora il dirigente- viene utilizzata tantissimo nella fase di ricerca e sperimentazione clinica. Quando tu raccogli tutti i dati del paziente e li inserisci in piattaforme che aiutano a disegnare gli studi



clinici, riesci a identificare trattamenti sempre più specifici». Non si tratta soltanto tecnologia, ma di un cambio radicale di paradigma: il paziente diventa parte integrante del processo di ricerca, attraverso dati clinici, qualità della vita e sintomi riportati direttamente. Eppure, nonostante numeri, strategie globali e responsabilità internazionali, Maduri riporta tutto a una dimensione profondamente umana. «Il mio traguardo professionale è vedere sempre più persone stare meglio. Questa è una convinzione maturata anche attraverso un'esperienza personale dolorosa vissuta in famiglia che ha rappresentato la molla che mi ispira nel lavoro di ogni giorno. Mi colpisce sempre osservare differenze drammatiche nell'accesso alle cure: ci sono Paesi che hanno un quinto dei farmaci che abbiamo in Italia e persone che fanno fatica a sopravvivere; il mio obiettivo è quello di ridurre queste differenze». Ed è forse proprio qui che emerge la cifra più autentica della leadership di Maduri nella convinzione che ricerca, impresa e salute pubblica non siano mondi separati, ma parti dello stesso sistema. E in un'Europa che rischia di rallentare sull'innovazione, in un tempo in cui la salute è diventata anche una questione geopolitica, è lui a rappresentare il volto di una nuova classe dirigente scientifica, quella capace di parlare il linguaggio dell'economia senza perdere quello dell'umanità. Viene così da pensare che la differenza, certe volte non la facciano solo i farmaci ma le persone, quelle che come il manager calabrese pur avendo raggiunto i vertici, non hanno dimenticato perché hanno iniziato.

Medicina estetica in estate: cosa fare e cosa evitare

I consigli degli esperti di MedEstetica

Con l'arrivo dell'estate cresce il desiderio di sentirsi bene con il proprio corpo e di mostrarsi in forma. È proprio in questo periodo che la medicina estetica registra un aumento delle richieste: pelle luminosa, viso disteso, gambe leggere e silhouette più armoniosa diventano obiettivi condivisi da uomini e donne di ogni età. Ma il caldo, il sole e l'esposizione ai raggi UV impongono alcune regole precise. Non tutti i trattamenti estetici, infatti, sono indicati durante i mesi estivi. Alcuni possono essere eseguiti senza problemi, altri invece vanno rimandati all'autunno per evitare rischi e complicazioni. La parola chiave è prevenzione. In estate la pelle è sottoposta a stress maggiori: sudore, disidratazione, sole e salsedine possono alterare l'equilibrio cutaneo e rendere più delicata la fase di recupero dopo alcuni trattamenti. Per questo motivo è fondamentale affidarsi sempre a medici qualificati, evitando soluzioni improvvisate o trattamenti aggressivi last minute.

Tra le procedure considerate sicure anche nei mesi più caldi, spiegano i professionisti di MedEstetica, ci sono i trattamenti idratanti e biostimolanti.

La biorivitalizzazione, ad esempio, è tra le più richieste: attraverso microiniezioni di acido ialuronico, vitamine e aminoacidi aiuta la pelle a mantenersi elastica e luminosa contrastando la disidratazione provocata dal sole. Anche i filler, se eseguiti correttamente e con le dovute precauzioni, possono essere effettuati in estate. L'importante è evitare l'esposizione diretta al sole nelle 48 ore successive al trattamento. Va libera anche alla tossina botulinica, utilizzata per attenuare le rughe d'espressione della fronte e del contorno occhi. Non presenta particolari controindicazioni stagionali e anzi viene spesso richiesta proprio prima delle vacanze per ottenere un aspetto più fresco e riposato. Molto richiesti anche i trattamenti drenanti e contro la ritenzione idrica, soprattutto per le gambe. La carbossiterapia e alcuni protocolli di medicina rigenerativa possono aiutare a migliorare la microcircolazione e a ridurre gonfiore e pesantezza, disturbi che tendono ad accentuarsi con le alte temperature. Esistono però trattamenti che in estate sarebbe meglio evitare o affrontare con estrema cautela. Tra questi ci sono

i peeling chimici profondi e il laser ablativo. Si tratta di procedure che rendono la pelle particolarmente sensibile e vulnerabile ai raggi UV, aumentando il rischio di macchie cutanee, irritazioni e discromie. Anche la depilazione laser richiede attenzione: dopo il trattamento la pelle non dovrebbe essere esposta al sole e, inoltre, l'abbronzatura può compromettere l'efficacia della procedura. Attenzione anche ai trattamenti troppo aggressivi eseguiti poco prima delle vacanze. La tentazione del "ritocco last minute" può portare a sottovalutare i tempi di recupero necessari. Gonfiori, piccoli lividi o rossori sono effetti temporanei ma possibili, e il caldo può accentuarli. Gli specialisti ricordano inoltre che la medicina estetica non può sostituire uno stile di vita corretto. Alimentazione equilibrata, idratazione costante e protezione solare restano i veri alleati della bellezza estiva.

Bere molta acqua, utilizzare creme con filtri alti e limitare l'esposizione nelle ore più calde sono regole semplici ma fondamentali.

Negli ultimi anni è cambiato anche l'approccio alla medicina estetica: sempre meno trasformazioni eccessive e sempre più trattamenti naturali e rigenerativi. L'obiettivo non è stravolgere il volto o il corpo, ma valorizzare l'aspetto in modo armonioso e discreto. Una tendenza che trova nell'estate la sua espressione ideale: apparire freschi, curati e luminosi senza rinunciare alla naturalezza. La stagione estiva, dunque, non rappresenta un limite per la medicina estetica, ma richiede maggiore attenzione e consapevolezza. Scegliere i trattamenti giusti e affidarsi a professionisti esperti permette di prendersi cura di sé in sicurezza, anche sotto il sole.



Respirare bene senza bisturi

Da MedEstetica la
radiofrequenza sostituisce
la chirurgia tradizionale



Le difficoltà respiratorie nasali rappresentano una delle condizioni più diffuse nella popolazione, con un impatto significativo sulla qualità della vita. Dalle forme acute legate ai comuni raffreddori stagionali fino alle patologie croniche come la rinite allergica o la rinite vasomotoria, il denominatore comune è spesso l'ingrossamento dei turbinati nasali, strutture interne fondamentali per la regolazione del flusso d'aria. Quando questi tessuti aumentano di volume, la respirazione diventa difficoltosa, soprattutto nelle ore notturne, con conseguente peggioramento del riposo e della qualità del sonno. In questo contesto si inserisce l'attività della MedEstetica, dove viene adottata una tecnica mini-invasiva basata sull'utilizzo della radiofrequenza per la riduzione dei turbinati nasali, indicata nei casi in cui le terapie farmacologiche non risultino più efficaci. A descrivere il quadro clinico e l'approccio terapeutico è il professor Nicola Lombardo otorinolaringoiatra che opera nella MedEstetica di Satriano: «Le problematiche delle ostruzioni nasali e della difficoltà respiratoria attraverso il naso- spiega- sono

molto comuni e possono derivare da diverse condizioni, dalle forme virali come il raffreddore fino alle patologie allergiche. In questi casi si verifica spesso un ingrossamento dei turbinati nasali, che può essere presente anche nei pazienti non allergici, come nella rinite vasomotoria, dove l'ostruzione è tipicamente notturna e alternante». Secondo lo specialista, la componente funzionale del disturbo è centrale nella scelta del trattamento. «Quando le terapie locali con spray nasali non sono più efficaci – spiega Lombardo – è possibile intervenire con una riduzione dei turbinati mediante radiofrequenza. Si tratta di una procedura eseguita in anestesia locale, con l'applicazione di piccoli spruzzi di anestetico nel naso e l'utilizzo di una sonda endoscopica che consente di trattare direttamente il tessuto del turbinato». La tecnica, eseguita in regime ambulatoriale, consente una riduzione progressiva del volume dei tessuti trattati nell'arco di alcune settimane, con un miglioramento della pervietà nasale che si stabilizza nel tempo. L'energia a radiofrequenza determina

una riduzione del volume dei turbinati nell'arco di tre o quattro settimane, con un miglioramento significativo della respirazione nasale. È un trattamento che non prevede anestesia generale e che permette al paziente di tornare a casa subito dopo la procedura, senza tamponi nasali e senza dolore significativo. Uno degli aspetti rilevanti riguarda anche la gestione farmacologica precedente all'intervento. L'utilizzo prolungato e spesso improprio di decongestionanti nasali rappresenta infatti un problema clinico diffuso, con possibili effetti di dipendenza e peggioramento dei sintomi nel lungo periodo. La procedura proposta alla Med Estetica si inserisce quindi anche come alternativa terapeutica in grado di ridurre questo tipo di abuso.

GIOIELLERIA PISANI



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

«Questo approccio consente di evitare l'uso improprio e prolungato dei decongestionanti nasali, spesso utilizzati in maniera non corretta dai pazienti - sottolinea ancora Lombardo - si tratta di una procedura ripetibile nel tempo e adatta anche

ai pazienti più giovani, già a partire dall'adolescenza».

La metodica trova applicazione anche nei pazienti con rinite allergica, nei quali la riduzione del volume dei turbinati può migliorare la respirazione anche in presenza di

esposizione agli allergeni. «Anche nei soggetti allergici - conclude il professore - questo intervento aiuta ad aumentare la pervietà delle fosse nasali e a ridurre l'impatto dei sintomi, migliorando la respirazione quotidiana».

APPROFONDIMENTO

Come funziona la radiofrequenza dei turbinati

La radiofrequenza dei turbinati nasali è una procedura mini-invasiva utilizzata per ridurre l'ostruzione nasale cronica causata dall'aumento di volume dei turbinati. L'intervento viene eseguito in ambulatorio, in anestesia locale, e non richiede ricovero ospedaliero. La tecnica prevede l'introduzione, sotto guida endoscopica, di una sottile sonda all'interno del tessuto del turbinato. Attraverso l'emissione controllata di energia a radiofrequenza, si genera un riscaldamento localizzato che induce una riduzione progressiva del volume del tessuto.

Il risultato non è immediato, ma si sviluppa nel corso di alcune settimane, generalmente tra le tre e le quattro, durante le quali il turbinato va incontro a un processo di rimodellamento e riduzione.

Tra i principali vantaggi della metodica:

- **assenza di anestesia generale**
- **procedura ambulatoriale**
- **ridotto dolore post-operatorio**
- **assenza, nella maggior parte dei casi, di tamponi nasali**
- **recupero rapido delle normali attività quotidiane**

La procedura è indicata nei casi in cui la terapia farmacologica, in particolare spray decongestionanti o antinfiammatori locali, non sia più sufficiente a garantire una respirazione nasale adeguata.

Secondo gli specialisti, la radiofrequenza rappresenta oggi una delle soluzioni più utilizzate nella chirurgia funzionale nasale mini-invasiva, grazie al buon profilo di tollerabilità e alla possibilità di essere ripetuta nel tempo in base all'evoluzione clinica del paziente.



Omnia Net

Information Technology

di Lagrotteria Walter Giovanni

it

Serra San Bruno (VV)

N +39 0963 772807

E info@omnianet.it

D www.omnianet.it





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

Otoplastica, tra funzione ricostruttiva e benessere psicologico

Intervista alla Dott.ssa Tiziana Vitagliano

Nel panorama della chirurgia plastica contemporanea, l'otoplastica rappresenta uno degli interventi più emblematici dell'incontro tra medicina ricostruttiva, estetica e tutela del benessere psicologico del paziente. Non si tratta semplicemente della correzione di un inestetismo, ma di una procedura che spesso incide profondamente sulla qualità della vita, soprattutto in età pediatrica e adolescenziale.

A sottolinearlo è la dottoressa Tiziana Vitagliano, chirurgo plastico, ricostruttivo ed estetico che esegue questo tipo di intervento all'interno della struttura Med Estetica di Satriano, centro specializzato in medicina e chirurgia estetica dotato di una sala operatoria autorizzata per procedure ambulatoriali.

«La chirurgia plastica- spiega la specialista- deve avere sempre una finalità ricostruttiva. Anche quando si parla di estetica, l'obiettivo rimane il recupero di un equilibrio fisico e psicologico del paziente. Il termine "ricostruttivo" significa intervenire non solo sul corpo, ma anche sulla sfera emotiva e relazionale della persona».

L'otoplastica è indicata principalmente per la correzione delle cosiddette orecchie prominenti, comunemente definite "orecchie a sventola", una condizione determinata da un'anomala

conformazione della cartilagine auricolare. Le cause possono essere congenite e si manifestano generalmente bilateralmente, pur con differenze di entità tra un orecchio e l'altro.

Dal punto di vista clinico, il difetto più frequente è l'assenza o la scarsa definizione dell'antelice, la piega naturale della cartilagine, associata talvolta a un'eccessiva profondità della conca auricolare. Questo determina una maggiore sporgenza dell'orecchio rispetto al cranio.

Pur non rappresentando una patologia funzionale, la condizione può generare importanti conseguenze psicologiche, soprattutto nei bambini.

«È uno degli interventi che spesso viene programmato già in età prescolare- precisa la dottoressa- intervenire intorno ai cinque o sei anni significa prevenire forme di disagio sociale, episodi di bullismo e difficoltà relazionali che potrebbero accompagnare il bambino durante tutta la crescita».

L'intervento viene generalmente eseguito in anestesia locale associata a sedazione cosciente negli adulti, mentre nei pazienti pediatrici si può ricorrere all'anestesia generale leggera. La durata media è di circa un'ora e mezza e la procedura si svolge in regime ambulatoriale all'interno della sala operatoria di Med Estetica di Satriano.



Dal punto di vista tecnico, l'otoplastica prevede un'incisione nella regione retroauricolare, in modo da rendere la cicatrice praticamente invisibile una volta completata la guarigione. Attraverso questa via d'accesso, il chirurgo modella la cartilagine auricolare mediante tecniche di rimodellamento e sutura permanente, ricreando la naturale curvatura anatomica dell'orecchio e riducendone la protrusione.

Negli ultimi anni, l'evoluzione delle tecniche chirurgiche ha consentito risultati sempre più naturali e armonici, riducendo sensibilmente il trauma chirurgico e i tempi di recupero post-operatorio. Dopo l'intervento viene applicata una medicazione contenitiva, il decorso post-operatorio è generalmente rapido e il paziente può riprendere le normali attività quotidiane nel giro di pochi giorni. Secondo la dottoressa Vitagliano, il vero valore dell'otoplastica risiede nella sua capacità di incidere sulla percezione di sé: «Molti pazienti, soprattutto i più giovani, acquisiscono una maggiore sicurezza personale dopo l'intervento. Non è soltanto un cambiamento estetico, ma un miglioramento della qualità della vita e delle relazioni sociali».

Soltanto uno dei tanti interventi, quello di otoplastica, che vengono realizzati nella sala operatoria del paese ionico in cui è possibile sottoporsi a numerose procedure ambulatoriali di chirurgia estetica e ricostruttiva, tra cui blefaroplastica, asportazione di neoformazioni cutanee e lipofilling mediante tessuto adiposo autologo, tutto sempre seguendo protocolli clinici orientati alla sicurezza del paziente e alla naturalezza del risultato finale.

OTOPLASTICA

ARMONIA, NATURALITÀ, BENESSERE

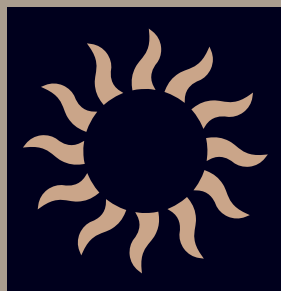
L'otoplastica è l'intervento di chirurgia plastica auricolare che **corregge** le orecchie prominenti ("orecchie a sventola") migliorandone la posizione, la forma e l'armonia con il viso.

“ La chirurgia plastica deve essere sempre qualcosa di ricostruttivo: ricostruttivo per la mente, per la psiche o per correggere malformazioni. ”

Dott.ssa Tiziana VITAGLIANO

Chirurgo Plastico, Ricostruttivo ed Estetico





COMPAGNIA DELLA BELLEZZA
HAIR COLLECTION

EMILIO BATTAGLIA



📍 Via Ionio, 14 - 88068 SOVERATO (CZ) ☎ 0967 227712
✉ battaglia@cdbmail.com 📷 emiliobattaglia_cdbsoverato

Onde d'urto e cellulite: il trattamento che riattiva la microcircolazione e cambia davvero la qualità della pelle

Per anni la cellulite è stata raccontata come un semplice problema estetico. Creme miracolose, massaggi "last minute",



trattamenti lampo promessi come risolutivi. Eppure, dietro quel fastidioso effetto a buccia d'arancia, si nasconde un meccanismo molto più complesso, che coinvolge microcircolazione, sistema linfatico, tessuto adiposo e infiammazione cronica dei tessuti. È proprio da questa consapevolezza che nasce il successo delle onde d'urto in medicina estetica: una tecnologia che non si limita a mascherare l'inestetismo, ma lavora in profondità per riattivare il

microcircolo e migliorare la qualità biologica del tessuto. Oggi le onde d'urto rappresentano uno dei trattamenti più richiesti nei protocolli professionali contro la cellulite, soprattutto perché uniscono efficacia, assenza di invasività e risultati progressivi ma naturali.

La cellulite non è grasso: è un problema circolatorio

Il primo grande equivoco da chiarire riguarda proprio la natura della cellulite. Non si tratta semplicemente di accumulo adiposo. Anche donne magre e sportive possono presentare cellulite evidente. Dal punto di vista medico, infatti, la cellulite, definita panniculopatia edemato-fibro-sclerotica, nasce da un'alterazione del microcircolo. Quando la circolazione venosa e linfatica rallenta, i liquidi ristagnano nei tessuti, provocando edema, gonfiore e infiammazione locale. Con il tempo il tessuto connettivo si irrigidisce, si formano micro-fibrosi e la pelle assume il classico aspetto irregolare e ondulato. È in questa fase che la cellulite diventa più resistente e visibile. Stress,

sedentarietà, squilibri ormonali, predisposizione genetica e cattive abitudini alimentari possono aggravare il quadro, trasformando un semplice ristagno in un problema cronico del tessuto.

Come funzionano davvero le onde d'urto

Le onde d'urto utilizzate in medicina estetica sono impulsi acustici ad alta energia che vengono trasmessi ai tessuti attraverso uno specifico manipolo. Non si tratta di un semplice massaggio meccanico: l'energia delle onde genera una vera stimolazione biologica profonda. Quando raggiungono il tessuto sottocutaneo, le onde d'urto provocano una riattivazione immediata della microcircolazione. I vasi sanguigni si dilatano, aumenta l'ossigenazione cellulare e migliora il drenaggio dei liquidi stagnanti. Il trattamento agisce inoltre sui setti fibrosi responsabili dell'effetto "materasso" della cellulite. Le vibrazioni meccaniche aiutano ad ammorbidire e disgregare le fibrosi che intrappolano il grasso e deformano la superficie cutanea. Il risultato? Una pelle progressivamente più compatta, uniforme e levigata. Ma non è tutto. Le onde d'urto stimolano anche fibroblasti e produzione di collagene, migliorando elasticità e tono cutaneo. È per questo che il trattamento viene spesso scelto non solo per la cellulite, ma anche per



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



STUDIO POSCA

associati

SERVIZI LEGALI E COMMERCIALI



WWW.POSCASSOCIATI.IT



MONTEPAONE LIDO (CZ)

Via F.lli Bandiera, 1

N +39 0967 576862

N +39 366 4335407

ROMA (EUR)

Viale America, 125

N +39 392 8162190

E info@poscassociati.it

Da anni lo Studio Posca assiste le imprese nello svolgimento delle attività quotidiane offrendo servizi di consulenza e di revisione legale.

il rassodamento di cosce, glutei e addome.

Perché il trattamento piace sempre di più

Uno degli aspetti che ha reso le onde d'urto così popolari è la loro



capacità di offrire risultati visibili senza ricorrere a procedure invasive. Niente bisturi, niente anestesia, nessun tempo di recupero. Dopo la seduta si può tornare immediatamente alle normali attività quotidiane. Durante il trattamento il paziente avverte una sensazione di pressione ritmica e vibrazione profonda. Nelle aree maggiormente fibrotiche può esserci un leggero fastidio, generalmente ben tollerato e temporaneo. Le sedute durano mediamente dai 20 ai 40 minuti e vengono personalizzate in base al grado della cellulite e alle caratteristiche del tessuto. In genere il protocollo prevede 8-10 sedute

con frequenza di 1-2 sedute alla settimana. Sarà possibile vedere grandi miglioramenti già con sole 4 sedute.

Non solo estetica: il ritorno di una pelle "sana"

Il vero punto di forza delle onde d'urto è che non lavorano esclusivamente sull'immagine esteriore. Il trattamento migliora infatti la qualità fisiologica del tessuto, riattivando quei processi circolatori fondamentali per la salute della pelle.

Una microcircolazione efficiente significa più ossigeno ai tessuti, migliore drenaggio, riduzione dell'edema e metabolismo cellulare più attivo. In pratica, la pelle torna a funzionare meglio ancora prima che ad apparire meglio.

Ed è proprio questo il cambio di paradigma della medicina estetica moderna: non intervenire soltanto sul difetto visibile, ma correggere le alterazioni biologiche che lo generano.

L'importanza di un approccio personalizzato

Non esiste una cellulite uguale a un'altra. Alcune forme sono prevalentemente edematose, altre fibrose, altre ancora associate a lassità cutanea o insufficienza venosa.

Per questo motivo le onde d'urto funzionano davvero quando vengono inserite all'interno di un percorso medico personalizzato. Alimentazione equilibrata, attività fisica, drenaggio linfatico e corretta idratazione restano elementi fondamentali per mantenere i risultati nel tempo.

Nei centri più evoluti, il trattamento viene spesso integrato con radiofrequenza, carbossiterapia o protocolli rigenerativi, creando percorsi combinati in grado di agire contemporaneamente su circolazione, tonicità e qualità del derma.

La nuova frontiera della medicina estetica

Le onde d'urto rappresentano oggi una delle tecnologie più interessanti nel trattamento della cellulite perché parlano il linguaggio della medicina rigenerativa: stimolare, riattivare, migliorare la fisiologia del tessuto. Non promettono trasformazioni artificiali o risultati irreali, ma un miglioramento concreto e progressivo della pelle e della microcircolazione.

Ed è forse proprio questa la loro forza più grande: restituire naturalezza, leggerezza e qualità al tessuto, lavorando dall'interno prima ancora che sull'estetica esterna.

Tecnologia e qualità: perché scegliere dispositivi certificati fa la differenza

Nel settore della medicina estetica, l'efficacia di un trattamento non dipende soltanto dall'esperienza del professionista, ma anche dalla qualità della tecnologia utilizzata. Quando si parla di onde d'urto extracorporee, utilizzare dispositivi certificati e sviluppati secondo standard medicali rappresenta un elemento fondamentale sia per la sicurezza del paziente sia per l'efficacia clinica del trattamento. Le apparecchiature di ultima generazione impiegano sistemi in grado di modulare con precisione intensità, frequenza e profondità dell'onda acustica, permettendo un'azione mirata sui tessuti e una stimolazione biologica controllata della microcircolazione.

Tra le aziende specializzate nello sviluppo di tecnologie medicali con onde d'urto extracorporee si distingue E.Medical, realtà impegnata nella progettazione di dispositivi professionali destinati ai settori della medicina estetica, fisioterapia e medicina rigenerativa.

La differenza tra un dispositivo medicale certificato e tecnologie non professionali risiede soprattutto nella capacità di garantire continuità energetica, precisione terapeutica e protocolli validati clinicamente. Aspetti essenziali quando si trattano problematiche complesse come cellulite, stasi linfatica e alterazioni del tessuto connettivo.

Le onde d'urto di qualità medica non producono soltanto un effetto meccanico superficiale, ma stimolano processi biologici profondi: aumento dell'irrorazione sanguigna, attivazione metabolica cellulare, miglioramento del drenaggio linfatico e stimolazione della produzione di collagene.

Per questo motivo, nella moderna medicina estetica, la scelta della tecnologia rappresenta una parte integrante del risultato terapeutico. Affidarsi a dispositivi certificati significa garantire al paziente trattamenti più sicuri, controllati e realmente orientati alla rigenerazione fisiologica del tessuto.

Carbossiterapia: il trattamento con anidride carbonica che riattiva la circolazione e trasforma la qualità della pelle

C'è una tecnologia in medicina estetica che negli ultimi anni ha conquistato sempre più spazio grazie alla sua capacità di migliorare pelle, microcircolazione e tonicità dei tessuti in modo naturale, progressivo e non invasivo. Si chiama carbossiterapia ed è oggi uno dei trattamenti più richiesti per contrastare cellulite, rilassamento cutaneo, gonfiori, smagliature e segni del tempo. Il motivo del suo successo è semplice: non si limita a "coprire" un inestetismo, ma lavora in profondità sulla qualità biologica del tessuto, riattivando la circolazione sanguigna e l'ossigenazione cellulare attraverso l'utilizzo di anidride carbonica medicale. Un approccio che unisce medicina estetica e rigenerazione tissutale, trasformando la carbossiterapia in una delle procedure più interessanti e versatili nel panorama dei trattamenti viso e corpo.



Cos'è davvero la carbossiterapia

La carbossiterapia è un trattamento medico estetico e terapeutico che consiste nella somministrazione sottocutanea di anidride carbonica allo stato gassoso mediante micro-iniezioni effettuate con aghi molto sottili, simili a quelli utilizzati nei filler. Il gas viene erogato attraverso un'apparecchiatura medica specifica che consente di controllare quantità, velocità e pressione di somministrazione, garantendo sicurezza e precisione terapeutica. Una volta introdotta nei tessuti,

l'anidride carbonica produce un immediato effetto vasodilatatore: i vasi sanguigni si dilatano, aumenta il flusso ematico e i tessuti ricevono più ossigeno e nutrienti. Questo processo riattiva il microcircolo e stimola il metabolismo cellulare, favorendo drenaggio, rigenerazione e miglioramento della qualità cutanea.

Perché la pelle appare subito più luminosa e tonica

Uno degli aspetti più sorprendenti della carbossiterapia è la rapidità con cui la pelle appare più compatta,

luminosa e vitale già dalle prime sedute.

Il trattamento agisce infatti sui fibroblasti, le cellule responsabili della produzione di collagene ed elastina. Stimolando queste strutture biologiche, la carbossiterapia migliora elasticità, tono e densità del derma, rendendo la pelle progressivamente più levigata e uniforme.

È per questo che viene spesso definita un vero e proprio "lifting dolce" non chirurgico, particolarmente richiesto per viso, collo, décolleté e mani.

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**

G-AUTO
il massimo del piacere

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

+ più medicina estetica

Le aree trattate appaiono più ossigenate, distese e compatte, senza alterare i lineamenti o ricorrere a procedure invasive.

La carbossiterapia contro cellulite e ritenzione

Tra le indicazioni più richieste vi è il trattamento della cellulite, problematica che coinvolge microcircolazione, ristagno linfatico e alterazione del tessuto adiposo. La carbossiterapia agisce su più livelli contemporaneamente. Da un lato migliora il drenaggio dei liquidi stagnanti responsabili di gonfiore e pesantezza; dall'altro favorisce una migliore ossigenazione del tessuto adiposo e stimola la riattivazione del metabolismo locale.

Il risultato è un progressivo miglioramento dell'aspetto "a buccia d'arancia", accompagnato da una pelle più liscia, compatta e uniforme. Inoltre, grazie alla sua azione sul microcircolo, il trattamento è ampiamente utilizzato anche in ambito flebologico e vascolare per migliorare problematiche legate a insufficienza venosa, fragilità capillare e cattiva circolazione periferica.

Un trattamento versatile per viso e corpo

Uno dei punti di forza della carbossiterapia è la sua straordinaria versatilità. Le micro-iniezioni possono essere effettuate praticamente in tutte le aree del corpo che necessitano di un'azione drenante, rigenerativa o rassodante.

Oltre a cosce, glutei e addome, il trattamento viene utilizzato per:

- rughe sottili e perdita di tono;
- borse e occhiaie;
- smagliature;
- cicatrici;
- gonfiori localizzati;
- assità cutanea di collo e décolleté;
- rilassamento della pelle delle mani.

L'effetto finale non è artificiale o volumizzante, ma estremamente naturale: la pelle appare semplicemente più sana, vitale e ossigenata.

Come si svolge una seduta

La carbossiterapia non richiede anestesia. Le micro-iniezioni provocano soltanto un lieve fastidio temporaneo, generalmente ben tollerato.

La seduta dura mediamente dai 15 ai 30 minuti, a seconda dell'area trattata. Durante il trattamento il paziente può avvertire una sensazione di pressione o lieve calore dovuta alla diffusione del gas nei tessuti, effetto che tende a scomparire rapidamente. Non sono previsti tempi di recupero: terminata la seduta si può tornare immediatamente alle normali attività quotidiane.

Generalmente il protocollo prevede una o due sedute settimanali per circa otto-dieci settimane, con risultati progressivi e cumulativi nel tempo.

I benefici della carbossiterapia

La carbossiterapia è oggi considerata uno dei trattamenti più completi per il

miglioramento della qualità cutanea e della microcircolazione, grazie alla sua capacità di:

- migliorare il microcircolo;
- aumentare ossigenazione e nutrimento dei tessuti;
- stimolare collagene ed elastina;
- incrementare tono ed elasticità cutanea;
- ridurre gli inestetismi della cellulite;
- migliorare gonfiore e ritenzione idrica;
- favorire drenaggio e rigenerazione profonda;
- attenuare smagliature e cicatrici;
- migliorare la texture della pelle.

La medicina estetica che rigenera i tessuti

Il successo crescente della carbossiterapia riflette l'evoluzione della medicina estetica moderna: trattamenti sempre meno invasivi e sempre più orientati alla rigenerazione biologica del tessuto.

Oggi il paziente non cerca soltanto un miglioramento estetico immediato, ma desidera una pelle più sana, vitale e funzionale. In questo scenario, la carbossiterapia rappresenta una delle tecnologie più efficaci perché agisce dall'interno, riattivando processi fisiologici fondamentali come circolazione, ossigenazione e attività cellulare. Una pelle più tonica, luminosa e compatta non è più soltanto un effetto estetico: è il segnale di un tessuto che torna a funzionare meglio.



Confagricoltura
Catanzaro



Agroced s.r.l.

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

EXCLUSIVE

FITNESS CENTER



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

Hot spot wi fi free



Movimento e salute: perché la palestra è la prima terapia preventiva

A cura di Salvatore Bruno



C'è un momento in cui il corpo inizia a parlare. Lo fa attraverso la stanchezza, il mal di schiena dopo ore seduti, il fiato corto per una rampa di scale, lo stress che si accumula ogni giorno senza trovare una via d'uscita. Spesso ignoriamo questi segnali, convinti che basti rallentare un po' o riposare di più. Eppure la verità è semplice: il nostro corpo è nato per muoversi. E quando smettiamo di farlo, lentamente perdiamo energia, equilibrio e salute. In una società sempre più sedentaria, il movimento non rappresenta soltanto una scelta salutare, ma una vera necessità. La palestra, infatti, non è più il luogo dedicato esclusivamente a chi desidera scolpire il fisico o inseguire un ideale estetico. Oggi è molto di più: è uno spazio di prevenzione, cura e rinascita personale. È la prima terapia preventiva che possiamo scegliere per prenderci cura di noi

stessi. Fare attività fisica significa investire sul proprio futuro. Ogni allenamento è un gesto concreto contro le malattie cardiovascolari, il diabete, l'obesità e tanti disturbi legati alla sedentarietà. Il cuore diventa più forte, i muscoli più resistenti, le ossa più solide. Anche il sistema immunitario trae beneficio dal movimento costante. Non serve essere atleti professionisti: basta la regolarità, basta iniziare. «All'interno dell'Exclusive Fitness Center- spiega il responsabile Salvatore Bruno- abbiamo creato un ambiente sicuro e guidato, dove ogni persona può trovare il proprio percorso. Giovani, adulti e anziani possono allenarsi seguendo programmi personalizzati, imparando ad ascoltare il proprio corpo e a rispettarne i tempi. Ed è proprio questo uno degli aspetti più importanti: la palestra insegna che il benessere non si costruisce in un giorno, ma attraverso piccoli gesti quotidiani. In collaborazione con il presidio polispecialistico Med Center che si trova all'interno della nostra struttura lavoriamo in continuità con il reparto di fisioterapia e riabilitazione, reinserendo all'interno di un'attività sportiva anche chi è reduce da un infortunio. Ma i benefici non riguardano solo il fisico. Chi entra in palestra spesso cerca inconsapevolmente qualcosa di più profondo: liberarsi dalle tensioni, ritrovare energia, sentirsi meglio con se stesso. Durante l'attività fisica il cervello produce endorfine, sostanze

capaci di migliorare l'umore e ridurre ansia e stress. Dopo un allenamento ci si sente più leggeri, più forti, quasi rinati. È come se il movimento riuscisse a spazzare via, almeno per un momento, il peso delle preoccupazioni quotidiane. In un mondo dominato dalla fretta e dalla tecnologia, la palestra diventa anche un luogo di incontro e condivisione. Ci si allena insieme, si condividono obiettivi, fatiche e progressi. Questo crea motivazione, aumenta l'autostima e aiuta a non sentirsi soli. Ogni piccolo traguardo raggiunto diventa una conquista personale che rafforza non solo il corpo, ma anche il carattere. Troppo spesso si pensa alla prevenzione solo quando arriva un problema. In realtà, la vera forza



della prevenzione sta nell'agire prima. Muoversi oggi significa regalarsi un domani migliore. Significa scegliere di vivere con più energia, più autonomia e più serenità. La palestra, quindi, non deve essere vista come un lusso o una moda passeggera, ma come uno strumento essenziale per la salute».





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

Allenamento funzionale: come migliorare postura schiena e prevenire il dolore cronico



La schiena è il pilastro del nostro corpo: sostiene i movimenti, mantiene l'equilibrio e ci accompagna in ogni gesto quotidiano. Eppure, nella vita moderna, è anche una delle parti più stressate. Ore trascorse seduti davanti a un computer, posture scorrette, poca attività fisica e stress accumulato portano sempre più persone a soffrire di dolori cervicali, lombari e tensioni muscolari croniche. In questo scenario, l'allenamento funzionale rappresenta una delle strategie più efficaci per prevenire il dolore e migliorare la postura della schiena.

Non si basa soltanto sul potenziamento muscolare, ma sull'educazione al movimento corretto. L'obiettivo è allenare il corpo nella sua globalità, migliorando forza, mobilità, coordinazione ed equilibrio. A differenza degli allenamenti tradizionali, che spesso isolano un singolo muscolo, il functional training coinvolge catene muscolari complete e riproduce movimenti che utilizziamo nella vita di tutti i giorni: piegarsi, ruotare il busto, sollevare oggetti o mantenere una postura stabile.

Uno dei principali motivi del mal di schiena è l'indebolimento del "core", cioè l'insieme dei muscoli addominali, lombari e pelvici che sostengono la colonna vertebrale. Quando questi muscoli non lavorano correttamente, la schiena tende a sovraccaricarsi, causando rigidità e dolore. Per questo motivo gli esercizi funzionali puntano soprattutto alla stabilizzazione e al controllo del corpo.

Tra gli esercizi più efficaci troviamo il plank, fondamentale per rafforzare il core e migliorare la stabilità della colonna vertebrale. Mantenendo il corpo in linea retta, appoggiati sugli avambracci e sulle punte dei piedi, si allenano addominali profondi

e muscoli lombari, essenziali per sostenere la postura.

Molto utile è anche lo squat, un esercizio completo che coinvolge gambe, glutei e schiena. Eseguire correttamente uno squat insegna al corpo a piegarsi senza sovraccaricare la zona lombare, migliorando il controllo del bacino e della colonna.

Un altro esercizio importante è il bird dog, ideale per chi soffre di tensioni lombari. In posizione quadrupedica, si estendono contemporaneamente un braccio e la gamba opposta, mantenendo la schiena stabile. Questo movimento migliora coordinazione, equilibrio e controllo posturale.

Per aumentare la mobilità della colonna e ridurre rigidità muscolari è molto efficace anche il ponte glutei. Sdraiati a terra con le ginocchia piegate, si solleva lentamente il bacino attivando glutei e addominali. Questo esercizio aiuta a scaricare la tensione dalla zona lombare e migliora l'allineamento posturale. Anche esercizi di mobilità e stretching svolgono un ruolo fondamentale. Movimenti semplici come la rotazione del busto,

l'allungamento della catena posteriore o esercizi di apertura toracica aiutano a contrastare gli effetti della sedentarietà e a mantenere la schiena più elastica e libera.

L'aspetto più importante dell'allenamento funzionale è la costanza. Bastano pochi allenamenti a settimana per iniziare a percepire benefici concreti: meno dolore, maggiore mobilità, postura più corretta e una sensazione generale di benessere. Il corpo diventa più forte, ma soprattutto più consapevole dei propri movimenti. Oltre ai benefici fisici, allenarsi aiuta anche a ridurre stress e tensioni emotive. Muoversi migliora l'umore, aumenta l'energia e permette di affrontare le giornate con maggiore equilibrio. Quando il corpo ritrova stabilità, anche la mente ne beneficia. Prendersi cura della schiena significa investire sulla propria salute futura. L'allenamento funzionale non è solo una forma di esercizio, ma una vera prevenzione contro il dolore cronico e i problemi posturali. Ogni movimento corretto è un passo verso un corpo più sano, forte e libero dal dolore.





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

MViale Cassiodoro, 85 - 88060 DAVOLI (CZ)
E infortunisticarava@gmail.com N 0967/227652-3391174164

Palestra e metabolismo: la vera sfida non è perdere peso, ma cambiare il corpo dall'interno

Dimagrire non basta più. La vera partita, oggi, si gioca su un altro campo: cambiare il metabolismo. Perché perdere qualche chilo velocemente può illudere, ma se il corpo continua a funzionare male, quei chili tornano. E spesso ritornano con gli interessi.

Ecco perché la palestra moderna non punta soltanto alla bilancia o all'estetica. L'obiettivo vero è trasformare il motore del corpo, renderlo più efficiente, più forte, più veloce nel consumare energia. In una parola: riattivare il metabolismo. Solo così i risultati diventano duraturi. È qui che si fa la differenza tra una trasformazione temporanea e un cambiamento reale. Perché il metabolismo non è semplicemente "quante calorie bruciamo". È il sistema che governa energia, peso, ormoni e infiammazione. Quando rallenta, il corpo accumula grasso, si sente stanco, trattiene liquidi e fatica a reagire. Quando invece accelera grazie all'allenamento, tutto cambia: aumenta il dispendio energetico, migliora la composizione corporea e il fisico torna a lavorare come dovrebbe. La palestra diventa allora una vera centrale metabolica. Ogni allenamento manda segnali precisi all'organismo. Il lavoro con i pesi, per esempio, è uno degli strumenti più potenti per cambiare il metabolismo.

Allenare i muscoli significa aumentare la massa magra, e la massa magra consuma energia anche quando siamo fermi. È questo il punto decisivo: un corpo allenato continua a bruciare calorie anche a riposo. Ed è qui che cadono molti falsi miti. Ore infinite di cardio possono far perdere peso rapidamente, ma senza muscoli il metabolismo rallenta. Risultato? Appena si smette, il corpo recupera tutto. La vera strategia, invece, è costruire un organismo metabolicamente attivo. Più muscoli significano più consumo energetico, più stabilità ormonale e meno accumulo di grasso. Ma il cambiamento non riguarda solo il fisico. Dentro il corpo si scatena una vera rivoluzione ormonale. Durante l'allenamento aumentano endorfine, serotonina e dopamina: gli ormoni del buonumore e della motivazione. Per questo dopo una sessione intensa ci si sente più carichi, più lucidi, persino più positivi. Allo stesso tempo diminuisce il cortisolo, l'ormone dello stress. E qui entra in scena un altro protagonista spesso sottovalutato: l'infiammazione cronica. Stress, sedentarietà e cattiva alimentazione mantengono il corpo in uno stato infiammatorio continuo, favorendo aumento di peso, stanchezza e dolori articolari. L'attività fisica regolare,

invece, funziona come un potente antinfiammatorio naturale. Migliora la circolazione, ossigena i tessuti e aiuta l'organismo a ritrovare equilibrio.

Anche il rapporto con l'insulina cambia radicalmente. Allenarsi rende il corpo più efficiente nell'utilizzo degli zuccheri, riducendo gli accumuli di grasso e migliorando la gestione energetica. È uno degli aspetti più importanti nella prevenzione di obesità e diabete.

E attenzione a un dettaglio fondamentale: il metabolismo cambia con l'età. Dopo i trent'anni il corpo tende naturalmente a perdere massa muscolare e rallentare il consumo calorico. Ecco perché allenarsi diventa una necessità, non un lusso. La palestra non serve solo a migliorare l'aspetto fisico, ma a contrastare il declino metabolico e mantenere il corpo giovane e attivo più a lungo. La verità è semplice: il dimagrimento senza cambiamento metabolico è fragile. Basta poco per tornare indietro. Quando invece il corpo impara a consumare meglio energia, a gestire gli ormoni e a ridurre l'infiammazione, il risultato diventa stabile. E allora la domanda non è più "quanto peso voglio perdere?". La domanda giusta è: "Come voglio far funzionare il mio corpo?". Perché oggi il vero successo non è soltanto dimagrire. È costruire un metabolismo capace di sostenere energia, salute e benessere nel tempo. E la palestra, in questa sfida, è molto più di un luogo dove allenarsi: è il posto dove il corpo ricomincia davvero a cambiare.

PRODOTTI TIPICI - SURGELATI SPECIALITÀ VINICOLE E DISTILLATI





CUGLIELMO

il caffè che fa centro



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

www.caffeguglielmo.it

R

RITUEL

LUXURY HOME



La nostra azienda è specializzata nella produzione e nella personalizzazione di prodotti destinati a strutture recettive: Hotel, ristoranti, B&B e Spa ecc.
Questa linea è stata creata per un ambiente elegante e raffinato, un luogo dove ogni dettaglio è curato per garantire il massimo confort.

VISITA IL NOSTRO SITO
www.ropiga.it



MADE IN ITALY

La Filosofia "Scarto Zero"



A cura dello chef
Domenico Rullo

In un'epoca in cui la sostenibilità è diventata un imperativo, la cucina deve farsi portavoce di un cambiamento etico. Come docente, insegno ai miei allievi che non esiste 'scarto', ma solo materia prima non ancora compresa. Questa visione si traduce in piatti che celebrano l'integrità del prodotto, riducendo l'impatto ambientale e massimizzando il valore nutrizionale. Cucinare 'a scarto zero' non è solo un atto di risparmio, ma un esercizio di altissima tecnica culinaria.

Significa trasformare le bucce in polveri aromatiche, i gambi in estratti e le parti meno nobili in fondi di straordinaria intensità. Il benessere, per me, passa attraverso questa circolarità: meno spreco, più salute e un rispetto assoluto per ciò che la terra ci offre in ogni stagione.

RISOTTO INTEGRALE ALLA "CIRCOLARITÀ DI CAROTA"

In questa ricetta utilizziamo la carota nella sua interezza: la polpa per il risotto, le bucce per un brodo intenso e i ciuffi verdi per un pesto aromatico.

Ingredienti per 4 porzioni:

320g Riso Carnaroli integrale (per un rilascio lento di energia)
500g Carote biologiche con il ciuffo (freschissime)
1 Cipolla dorata (comprese le bucce pulite)

40g Mandorle tostate (per la mantecatura vegetale)
Olio Extravergine d'Oliva, Zenzero fresco, scorza di limone, gomasio e foglioline di basilico piccolo

Procedimento:

Il Brodo di Recupero: Lavate accuratamente le carote. Usate le bucce e le estremità, insieme alle bucce di cipolla, per preparare un brodo vegetale povero di sale ma ricco di colore e sali minerali. Estratto e Crema: Centrifugate metà delle carote per ottenerne il succo (da usare a crudo). L'altra metà cuocetela al vapore e frullatela con un pizzico di zenzero fresco per la base cremosa.

Il Pesto di Ciuffi: Non buttate il verde delle carote! Sbollentatelo, raffreddatelo in ghiaccio e frullatelo con olio e metà delle mandorle per ottenere una salsa ricca di clorofilla e antiossidanti.

Tostatura e

Cottura: Tostate il riso integrale a secco. Iniziate la cottura con il brodo di bucce, aggiungendo a metà tempo il succo di carota crudo per preservare le vitamine termolabili.

Mantecatura a Scarto Zero:

A fuoco spento, mantecate con la restante parte di mandorle ridotte in pasta e la crema di carota allo zenzero. Otterrete una vellutatezza perfetta senza latticini.

Finitura: Servite il risotto completando con gocce di pesto di ciuffi, gomasio per la sapidità minerale e le foglie di basilico piccolo.

"La vera creatività nasce dove finisce l'abbondanza e inizia il rispetto."



SPADAFORA
1915
PANDOSIA

Pandosia era un'antica città fortificata, fondata da re Italo e capitale del popolo degli Enotri; gli storici la descrivono come una rocca, adagiata su tre colline affacciate sulla città di Cosenza (Cosenza), dove nei pressi scorre il fiume Acheronte; questa è la zona nella quale vengono coltivate da secoli le nostre uve Pecorello, vinificate in purezza da cui otteniamo questo vino bianco unico, la cui produzione limitata, ci consente di preservare le caratteristiche note organolettiche del vitigno.

Classificazione: CALABRIA I.G.P.;
Tipologia: bianco;
Bottiglie Prodotte: 5.000
Territorio: una piccola zona di collina, compresa tra i 350 ed i 400 mt. di altezza slm;
Vitigni: Pecorello in purezza;
Metodo di Coltivazione: allevamento ad alberello, resa per ettaro non superiore ai 50 q.;
Periodo di Vendemmia: la raccolta avviene solitamente nei primi giorni di ottobre, quando l'acidità è bilanciata da una buona maturazione zuccherina;
Vinificazione: le uve, raccolte e selezionate manualmente, vengono prima diraspate, poi pigiate sofficemente con immediata separazione dalle bucce;
Fermentazione: avviene in acciaio con costante controllo della temperatura;
Affinamento: in acciaio per almeno tre mesi, poi circa tre mesi in bottiglia, al fine armonizzarne il quadro organolettico;

CARATTERISTICHE ORGANOLETTICHE

Colore: bianco dai riflessi verdognoli in gioventù, che virano al dorato in evoluzione;
Profumo: caratteristico del vitigno, delicato ma persistente, al naso le note erbacee si fondono ai sentori di frutta esotica come l'ananas e la banana;
Sapore: spiccata ma equilibrata l'acidità, buona la persistenza aromatica, è un vino secco, delicato il retrogusto amarognolo;
Abbinamenti Gastronomici: eccellente aperitivo, il Pandosia è abbinamento ideale della cucina marinara, ottimo con uno semplice spaghetti alle vongole veraci oppure degustato con una delicata grigliata di pescato locale;
Temperatura di Servizio: consigliata 10-12 °C.
Gradazione Alcolica: 13% vol.

Premi e Riconoscimenti: un vino che, vista la sua giovane età, non ha ancora avuto modo di farsi apprezzare dagli addetti ai lavori, ma siamo convinti ci darà molte soddisfazioni.

Il Castello della Baronessa: mistero e fascino nel cuore delle Serre Calabresi

A cura di Nicola Mammone
Tecnico del Marketing del Turismo

Tra i boschi silenziosi delle Serre Calabresi, in prossimità della località Lacina, all'interno del Parco Naturale Regionale delle Serre, nel comune di Cardinale (CZ), emergono ancora oggi le rovine di un luogo alquanto enigmatico: il Castello della Baronessa.

Immerso nella natura incontaminata e avvolto da nebbie, leggende e racconti popolari, il maniero cinquecentesco, continua ad affascinare viaggiatori, escursionisti e appassionati di storia.

Il castello, edificato tra boschi di faggi e abeti nei pressi del lago Lacina, fu residenza estiva della baronessa Maria Enrichetta Scoppa, nobildonna vissuta tra l'Ottocento e il primo Novecento.

La struttura, oggi ridotta a suggestivi ruderi, conserva ancora parte delle mura perimetrali e l'imponente torre cilindrica che domina il paesaggio circostante. Secondo le testimonianze storiche,

il piano superiore era destinato alla Baronessa e ai suoi ospiti, mentre quello inferiore ospitava servitù, depositi e stalle.

Ma ciò che rende celebre il castello non è soltanto la sua posizione spettacolare.

Attorno alla potente figura della Baronessa, donna tormentata e ossessionata dalla religione e dal timore della dannazione eterna; si intrecciano racconti e leggende tramandate dagli abitanti dei paesi vicini da generazione in generazione. Si narra che nel Castello della Lacina la nobildonna, sebbene da giovane avesse fatto voto di castità, facendo recapitare al Papa Pio IX un anello nuziale, pretendendo di essere dichiarata canonicamente sposa di Gesù;

andasse segretamente alla continua ricerca di esperienze erotiche, attirandovi giovani e prestanti uomini che, loro malgrado, per evitare lo raccontassero in giro, venivano fatti sparire nelle sabbie

mobili presenti nel pianoro della Lacina, dove attualmente si trova l'omonimo lago.

Ancora oggi, tra gli abitanti del luogo, si tramandano storie di apparizioni e presenze misteriose tra le rovine del castello, soprattutto nelle notti di nebbia.

Oltre al mistero, il sito offre uno scenario naturalistico di straordinaria bellezza. I sentieri che attraversano il Parco Naturale Regionale delle Serre conducono i visitatori tra boschi secolari, sorgenti e panorami mozzafiato fino alle rovine del castello, meta sempre più amata dagli appassionati di trekking e fotografia.

Visitare il Castello della Baronessa Scoppa significa compiere un viaggio nella Calabria più autentica: quella fatta di silenzi, natura selvaggia, tradizioni popolari e antiche leggende. Un luogo dove il tempo sembra essersi fermato e dove ogni pietra racconta una storia sospesa tra realtà e immaginazione.



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





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 (FISSO) 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 fin no ad EURO 3. Grande Panda POP 12.100 CV Hybrid 48V Listino 18.900€ (IPT e contributo PFI esclusi), premio 17.900€ oppure 16.950€ solo con finanziamento Stellantis Financial Services. Es. di finanziamento Stellantis Financial Services Italia S.p.A.: Anticipo 5.585€ - Importo Totale del Credito 11.503,84€. L'offerta include il servizio Identicar 12 mesi di 271€. Importo Totale Dovuto 14.297,38€ composto da: Importo Totale del Credito, spese istruttoria 389€, interessi 2.110,54€, spese di incasso mensili 3,56€, imposta sostitutiva sul contratto da addebitare sulla prima rata di 30,08€. Tale importo è da restituire in n° 36 rate come segue: n° 35 rate da 79€ e una Rata Finale Residua (pari al Valore Garanzito Futuro) di 11.502,36€ incluse spese di incasso mensili di 3,56€. Spese invio rendiconti periodici cartacei: 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 0,16€/km ove 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 concessionaria 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): 117 - 115. Consumo di energia elettrica Grande Panda (kWh/100km): 15,6; 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