Bergamo
salute
PERIODICO DI
CULTURA MEDICA
E BENESSERE

numero 1

anno 1 - marzo-aprile 2011

Speciale allergie: le novità nella diagnosi e nella cura

Mal di testa, i "rimedi" che funzionano davvero

Fumo: è ora di darci un taglio

Come sopravvivere a un tradimento

E la nostra città come sta? Intervista al Sindaco Franco Tentorio

GLAR Centro Specialistico

via Roma 23/e - Terno d'Isola (BG)
tel 035 9003226 - fax 035 6018219
www.glar.it - info@glar.it

DIMAGRIMENTO SCIENTIFICO

Concessionari di un Metodo di Dimagrimento studiato da Medici e Psicologi che pone in primo piano la salute e il benessere del paziente. L'approccio scientifico del Metodo permette un vero dimagrimento, ovvero la diminuzione della massa grassa, in tutta sicurezza e con una costante attenzione alle necessità del paziente. Il Metodo si avvale, oltre di particolari apparecchiature diagnostiche che permettono di determinare la composizione corporea e il metabolismo basale, anche di uno strumento specifico in grado di innalzare il metabolismo di base e migliorare la microcircolazione.
Tutte le strumentazioni utilizzate sono clinicamente validate a tutto vantaggio dell'oggettivazione dei risultati che, nel caso del dimagrimento, non possono basarsi sul mero dato fornito da una semplice bilancia.

ESTETICA & BENESSERE

Il trattamento all'ossigeno è il più utilizzato fra le Star, per idratare in profondità il viso, collo e decolté ringiovanendo l'aspetto..
Un Massaggiatore sanitario, con specializzazione in Osteopatia e Kinesiologia, per risolvere problemi posturali, di infiammazioni tendinee e/o cranio sacrali.
Un Medico, per risolvere, una volta per tutte, il problema dei peli superflui e per eseguire i trattamenti di cavitazione in tutta sicurezza e con la massima professionalità.
Inoltre: massaggi shiatsu, reflessologia plantare, moxa, massaggi thai tradizionali, servizio estetista e ricostruzione unghie.

SERVIZI PER SPORTIVI

Glar propone un nuovo servizio rivolto agli sportivi praticanti, amatori o agonisti, che vogliono migliorare le prestazioni ed il recupero post-allenamento nel pieno rispetto della salute e dell'etica sportiva.
Il nostro strumento genera un campo elettrostatico pulsato ad alto potenziale che, senza interventi invasivi, stimola il metabolismo cellulare e l'efficienza fisica tramite un sensibile aumento dell'apporto di ossigeno ai tessuti.

Bergamo salute

PERIODICO DI CULTURA MEDICA E BENESSERE

Editoriale
3 La salute: la nostra e la vostra sfida

5 Buona salute a "Bergamo Salute"

Speciale allergia
6 Asma e rinite

8 Quando il nemico è nel piatto

11 La dermatite allergica

Endocrinologia
12 Ipertiroidismo: una malattia in rosa

Neurologia
14 Mal di testa

Oculistica
16 Occhiali addio

Ortopedia
18 Quando il ginocchio fa "crac"

Il personaggio
21 Il sindaco Franco Tentorio

Psicologia
22 Psicoterapia o psicologia?

Alimentazione
24 Porta in tavola solo prodotti di stagione

Stili di vita
26 È ora di darci un taglio

Coppia
28 Come sopravvivere a un tradimento

Strutture
31 Clinica Castelli Sportello medico: professionisti a confronto

32 Ospedali Riuniti di Bergamo Una Task force contro lo scompenso cardiaco

Altre terapie
35 Metti KO la sindrome di primavera

Guida agli esami
36 TAC e RM

Bambini
38 L'igiene dentale? Comincia da piccoli

Prevenzione
40 Salute orale: un lavoro di squadra

Fitness
42 Pilates: un ottimo antistress

Bellezza
44 Cellulite, il nemico numero 1 delle donne

Animali
46 Arriva la primavera...

Viaggi del benessere
48 Ischia

Realtà salute
50 Aleman

52 Centorota

55 PhysioMedica Sofia

56 Tata-o

58 **News**

Testimonianza
60 La malattia mi aveva cambiata. Ora sono tornata quella di prima

A.R.M.R.
61 Insieme contro le malattie rare

62 **Amici di Bergamo Salute**

IN QUESTO NUMERO

È tempo di primavera e di... allergie. Se ne soffrite non perdete lo speciale che abbiamo dedicato proprio a questo tema, con tanti consigli e suggerimenti su come riconoscerle, prevenirle e curarle con le ultime terapie. E poi spazio ai temi più diversi, dal tradimento, problema che riguarda quasi la metà delle coppie, fino all'alimentazione giusta in questa stagione e molto altro ancora. Se volete saperne di più, non vi resta che sfogliare il primo numero di Bergamo Salute!

HABILITA
CASA DI CURA ZINGONIA

ATTIVITA' AMBULATORIALI

- Medicina Iperbarica
- Diagnostica per immagini (RMN aperta, ecografie, radiografie con immagini digitalizzate, densitometria ossea – MOC con tecnica DEXA)
- Cardiologia
- Chirurgia Generale
- Chirurgia Vascolare
- Dermatologia
- Gastroenterologia
- Geriatria
- Intolleranze alimentari
- Medicina Fisica e Riabilitazione (con Lokomat e Realtà Virtuale)
- Neurochirurgia
- Neurologia
- Neuropsicologia
- Ortopedia e Traumatologia
- Otorinolaringoiatria
- Urologia

ATTIVITA' DI RICOVERO

Responsabile: dottor Umberto Bonassi

- Riabilitazione Specialistica e Day Hospital
- Riabilitazione Generale e Geriatrica

ASSISTENZA DOMICILIARE INTEGRATA

Coordinatore: IP Chiara Bassani - tel. 349-6636027

Distretti di Albino, Bergamo, Seriate, Dalmine, Treviglio, Romano di Lombardia

Gruppo Habilita: Casa di Cura Zingonia, Poliambulatorio Habilita San Marco Bergamo, Habilita Poliambulatorio Clusone, Habilita Ospedale di Sarnico, Biolabs Laboratorio Analisi Mediche - Bonate Sotto

Via Bologna 1 - 24040 Zingonia di Ciserano (BG)
tel. 035.4815511 - fax 035.882402
habilita@habilita.it - www.habilita.it

Struttura accreditata con il Servizio Sanitario Regionale

Sistema Sanitario Regione Lombardia

La salute: la nostra e la vostra sfida

Un'altra rivista di salute? Forse è quello che alcuni di voi penseranno vedendo la copertina del primo numero di "Bergamo Salute". Con tanti magazine che già ci sono, c'era davvero bisogno di farne un altro? Beh, ovviamente la risposta per noi è sì, c'era bisogno. Bergamo aveva bisogno di una "sua" rivista che parlasse ai cittadini, in modo chiaro ma scientifico, semplice ma rigoroso, di salute e benessere psico-fisico. Certo, lo sappiamo, è una bella sfida, ma le sfide non ci spaventano. Per questo, nonostante le difficoltà che sempre ci sono quando si idea e si avvia un nuovo progetto, non ci siamo mai tirati indietro. Anzi siamo andati avanti, convinti dell'utilità di questa rivista e con la voglia di fare sempre meglio. Il nostro sogno è che possa diventare davvero un punto di riferimento, uno strumento di dialogo tra cittadini e medici, operatori e strutture sanitarie. "Bergamo Salute" infatti non solo informerà sui temi di salute e benessere di maggior interesse, dall'alimentazione alla psicologia, dalle novità nelle cure alla salute dei più piccoli. Ma lo farà avvalendosi della collaborazione di medici, di medicina generale e specialisti, e di realtà del territorio, mettendoli così idealmente in contatto l'uno con l'altro. Perché la salute e il benessere di una città e di chi ci vive non possono che passare attraverso una collaborazione "virtuosa" tra chi è preposto a prendersene cura e i cittadini.

Elena Buonanno
Daniele Gerardi

LA FONDAZIONE PER LA RICERCA OSPEDALE MAGGIORE

From Bergamo.
Promuove la ricerca, sostiene il talento, attiva soluzioni.

Scegli di sostenere From Bergamo e aiutaci a raggiungere i nostri obiettivi: migliore ricerca, migliore formazione, migliori cure.

Donare il tuo 5x1000 a FROM non ti costa nulla, ma vale molto
Riporta il codice fiscale della Fondazione 95169260163
e firma nell'apposito riquadro della tua dichiarazione dei redditi

Buona salute a "Bergamo Salute"

Fare questo augurio lo sento come un dovere, un dovere che nasce dalla singolarità di questa iniziativa editoriale sostenuta da un progetto che condivido: informare, illustrare, descrivere ai bergamaschi tutto ciò che l'organizzazione sanitaria offre loro mettendo in rilievo tutti gli aspetti obiettivamente positivi che sono scaturiti dall'incrocio tra la qualità dei nostri professionisti e l'impostazione regionale della sanità.

A premessa del progetto è la constatazione che è diffusa tra i cittadini una vaga sfiducia verso i medici e verso l'organizzazione sanitaria.

L'atteggiamento "diffidente" del cittadino\paziente\utente è ravvivato dagli episodi di malasanità che vengono amplificati dai mass media, in occasione di un avvenimento avverso, con un clamore iniziale che poi è destinato ad affievolirsi e spegnersi molto prima che la magistratura si sia espressa, ma che lascia comunque nel cittadino una diffusa sensazione di sfiducia.

Questo processo della valutazione degli eventi avversi non ha soluzioni: l'evento accade, l'errore di qualsiasi tipo avviene ed è connaturato all'agire del professionista, segue il clamore mediatico, si prosegue con un affievolimento, la soluzione finale qualunque essa sia passa sotto silenzio o comunque non ha un rilievo commisurato al fragore dell'inizio.

Dall'altra parte, però, da quell'osservatorio privilegiato che è l'Ordine dei Medici e degli Odontoiatri, assisto a un fenomeno singolare: a un miglioramento lento ma continuo, magari non veloce come si aspetta il cittadino, ma comunque veramente rilevante in un contesto italiano e anche regionale.

Eppure questo miglioramento non è percepito.

È mancata un'informazione sulla progressione di efficienza ed efficacia della sanità bergamasca o se vi è stata, è stata discontinua.

Quindi pur mantenendo il doveroso obiettivo di perseguire con tenacia il miglioramento dell'organizzazione sanitaria nel suo complesso, dando per scontati i ritardi, gli inceppamenti della sua evoluzione, è estremamente importante, utile e necessaria un'azione di informazione continua, metodica, capillare, rivolta a diffondere tra i bergamaschi una sensazione di diffusa fiducia verso la nostra sanità.

Un passo importante in questa direzione lo compie "Bergamo Salute", in un progetto, si auspica, coordinato con tutte le altre fonti di informazione.

Non parlo di un sogno ma di una necessaria e risoluta azione di informazione, sicuro che la nostra provincia presenta, un livello di qualità organizzativa che esce vittoriosa in un confronto nazionale e anche regionale.

Dott. Emilio Pozzi, Presidente dell'Ordine dei Medici Chirurghi e Odontoiatri di Bergamo

Gli elementi che devono essere presi in considerazione, prevalentemente, sono le eccellenze organizzative raggiunte dalla nostra provincia, sottolineo organizzative, che scaturiscono dall'impegno dei singoli professionisti, ma che solo nella forma più vasta possibile di organizzazione complessa, possono dare garanzie di una distribuzione di buona sanità al maggior numero possibile di cittadini.

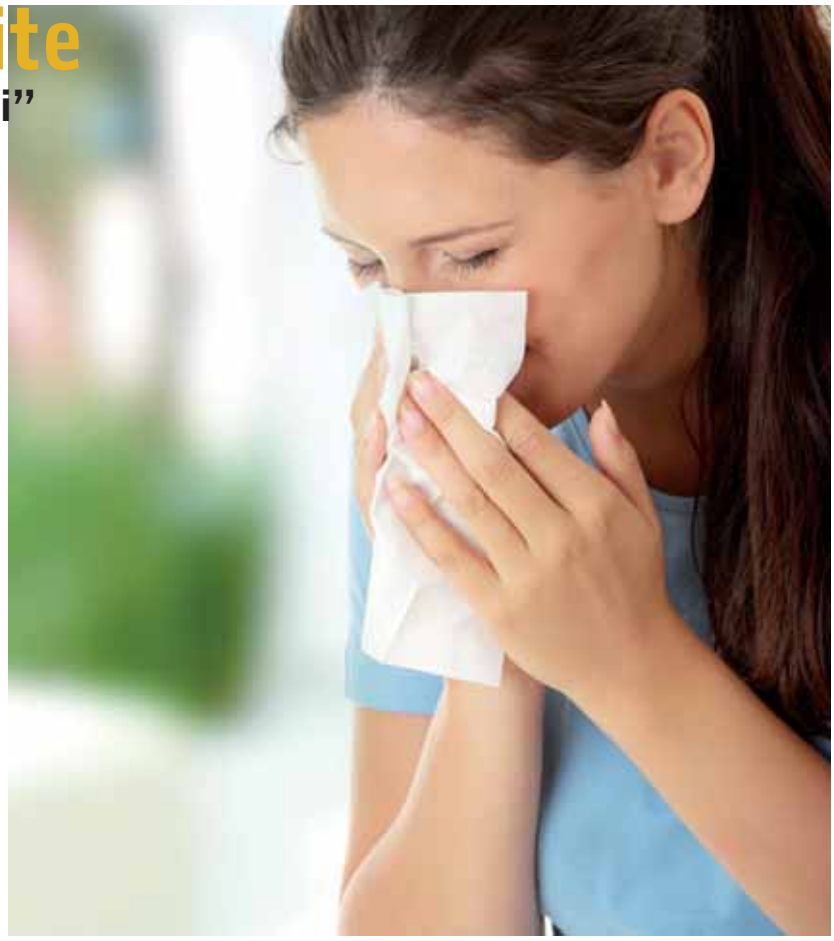
Per dare corpo a una suspense di attesa non cito le eccellenze che offre la nostra provincia che lascio al lettore attento di questa rivista a cui auguro un brillante futuro.

dott. Emilio Pozzi

Asma e rinite

Ecco come "difendersi"

a cura di Giulia Sammarco



L'allergia è la malattia cronica più diffusa in Europa ed è in continuo aumento: attualmente 80 milioni di adulti ne sono affetti e si calcola che entro il 2030 una persona su due potrebbe soffrire di almeno una forma di allergia, fra cui rinite allergica, asma, eczema e allergie alimentari. Per quanto riguarda l'Italia, la rinite allergica colpisce il 15-20 per cento degli adulti e il 30 per cento di bambini e adolescenti (con un aumento di circa il 5 % negli ultimi 10 anni). La primavera, si sa, è la stagione più delicata. È in questo periodo infatti che si manifesta una particolare forma di rinite allergica, cioè la pollinosi che, se trascurata, può compromettere la qualità della vita di chi ne soffre, con scarso rendimento scolastico e ridotta produttività lavorativa. Come ci spiega il dottor Marcello Cottini, specialista in allergologia.

Dottor Cottini, a cosa si deve l'impennata di manifestazioni allergiche in questo periodo?

I responsabili sono i pollini. Presenti nell'aria nel solo periodo di fioritura, vengono dispersi nell'atmosfera in grande quantità, potendo raggiungere anche a chilometri di distanza le vie aeree dei pazienti sensibilizzati, dove attivano la reazione allergica (nelle forme respiratorie i sintomi più frequenti sono starnuti, prurito nasale, rinorrea e/o ostruzione nasale, lacrimazione e prurito oculare, tosse e disturbi asmatici, spesso con respiro sibilante). Non è solo la primavera però a essere "a rischio". La pollinazione infatti avviene in periodi caratteristici per ogni famiglia vegetale e risente delle condizioni climatiche. Nel nord Italia, i pollini più spesso in causa sono quelli delle graminacee. Prima della metà di aprile l'allergia non è però dovuta tanto alle graminacee quanto alle piante: già da gennaio i pollini di cipresso e nocciolo, e successivamente di ontano, betulla, frassino, causano importanti disturbi nei soggetti sensibili. Da maggio poi, oltre alle graminacee, rappresentano importanti cause di allergia l'olivo e la parietaria. Infine vanno citate le composite, artemisia e ambrosia, che pollinano da luglio a settembre. È quindi importante conoscere il calendario pollinico: alcune Società Scientifiche lo forniscono aggiornandolo settimanalmente (Associazione Italiana Aerobio-

UNA REAZIONE ESAGERATA

Il termine allergia deriva dal greco e significa letteralmente "reazione alterata". L'allergia consiste in una risposta inappropriata e dannosa da parte dei meccanismi di difesa dell'organismo verso sostanze altrimenti innocue per i soggetti non allergici. Questo accade quando il sistema immunitario dell'allergico entra in contatto con sostanze, chiamate allergeni, presenti nell'ambiente in cui viviamo (pollini, acari, muffe, epiteli di animali, veleno d'insetti, etc.) o che introduciamo con gli alimenti e i farmaci.

logia: www.ilpolline.it; Associazione Allergologi e Immunologi Territoriali e Ospedalieri: www.AAITO.it).

Ma come si fa a capire se si è davvero allergici e a cosa?

Dopo un'accurata visita e una raccolta dettagliata dei sintomi, lo specialista allergologo procede generalmente con i test cutanei (*prick test*: si applica una goccia di estratto allergenico sulla cute dell'avambraccio, facendola poi penetrare negli strati superficiali della pelle tramite la puntura di una minuscola lancetta sterile). Le reazioni si manifestano entro 15-20 minuti dall'esecuzione del test e sono caratterizzate dalla comparsa di un pomfo. Lo *skin prick test* può essere effettuato in qualsiasi periodo dell'anno e a qualsiasi età, previa sospensione della terapia antistaminica. Per quanto riguarda i test "in vitro", il più importante consiste nella ricerca delle IgE specifiche (*RAST*). In alcuni centri è disponibile da poco anche una metodica, l'ISAC (*microarray*), che permette di determinare l'eventuale sensibilizzazione verso 103 molecole allergeniche. Questa nuova generazione di test consentirà certamente nei prossimi anni una migliore diagnosi e terapie più mirate. Nel caso di disturbi asmatici va ricordata la fondamentale importanza delle prove di funzionalità respiratoria (spirometria): purtroppo diversi lavori segnalano che in Italia la maggioranza dei pazienti con diagnosi di asma non ha mai eseguito tale semplice esame. Altrettanto importante per il monitoraggio e il controllo dell'asma appare la misura dell'infiammazione delle vie aeree: in primis la rilevazione dell'Ossido Nitrico nell'aria esalata (FeNO), ma da poco è disponibile un'innovativa metodica per la misura della temperatura dell'aria esalata, eseguibile già in età prescolare.

Esiste una strategia di prevenzione? E come si cura?

La soluzione più efficace, ma purtroppo non sempre praticabile, consiste nell'evitare l'esposizione all'allergene. Quando i sintomi sono più fastidiosi sarà il medico a prescrivere le opportune cure. Se la sintomatologia rinitica è persistente (per oltre 4 giorni la settimana o per più di 4 settimane l'anno), il trattamento deve essere continuo, mentre nelle forme intermittenti il farmaco può essere assunto al bisogno. I farmaci più efficaci sono gli antistaminici, assunti per via orale o topica, e gli steroidi inalatori (soprattutto per le forme più severe). Nelle forme di rinite associate all'asma, molto diffuse, hanno dimostrato una notevole efficacia i farmaci antileucotrieni. Per quanto riguarda l'asma, il cardine della terapia è rappresentato dagli steroidi inalatori, cui possono essere associati nelle forme moderate/severe i broncodilatatori a lunga durata d'azione e gli antileucotrieni. L'immunoterapia specifica (I.T.S.), per via sublinguale o per iniezione sottocutanea, è l'unica terapia in grado di modificare la storia naturale della malattia. Per finire, va "stressata" l'importanza di non fumare o di evitare di esporsi al fumo passivo. Questa situazione comporta infatti una ridotta efficacia delle terapie.

Dott. Marcello Cottini, specialista in Allergologia e Immunologia Clinica e Malattie Apparato Respiratorio, di Bergamo

Quando il nemico è nel piatto

Le allergie ai cibi sono sempre più diffuse ma attenzione a non confonderle con le intolleranze

a cura di Maria Castellano

Sono 2 milioni gli italiani che soffrono di allergie alimentari. E il loro numero, proprio come nel caso delle allergie ai pollini, è destinato a crescere. Tra le cause, la diffusione degli antibiotici, lo stile di vita occidentale caratterizzato dall'ossessione per l'igiene e la sterilità di alimenti, cibi e indumenti sin dai primi momenti di vita, e i cambiamenti nutrizionali. La mancata esposizione a particolari fattori batterici, infatti, renderebbe il sistema immunitario più "distratto" e quindi meno efficiente, scatenando così una risposta anche nei confronti di sostanze innocue. Attenzione, però a non confonderle con le intolleranze alimentari, anch'esse in aumento, ma molto diverse. Ne parliamo con il dottor Massimo Ferrara, specialista in allergologia.

Dottor Ferrara, ma sono davvero così comuni le allergie alimentari?

In parte sì. Bisogna però sottolineare un dato significativo e cioè che, tra la percezione delle persone e quello che realmente diagnostichiamo, si riscontra una notevole differenza. Possiamo infatti dire che se il 25% pensa o teme di soffrire di qualche allergia, in realtà la reale percentuale di allergie negli adulti in Europa si attesta su una media del 2-3%.

Senza contare che spesso allergie e intolleranze alimentari vengono confuse...

Allergie e intolleranze alimentati sono problemi molto diversi sia per il "meccanismo" di azione sia per i sintomi che provocano. Le allergie derivano da una risposta immunologica anomala in cui in genere è coinvolta una classe di anticorpi, le IgE. Le intolleranze invece non sono legate a una reattività immunologica e spesso possono essere riconducibili a deficit enzimatici. Inoltre il soggetto allergico presenta sintomi molto più marcati, con manifestazioni che possono riguardare l'apparato respiratorio (ad esempio asma e rinite) o la pelle con manifestazioni (come eczema od orticaria), fino allo shock anafilattico. Le intolleranze invece danno origine a quadri più lievi, con sintomi aspecifici come senso di pesantezza, prurito, cefalea. Un'altra differenza importante è che, mentre le reazioni allergiche insorgono in genere a distanza di pochi minuti dal contatto con la sostanza allergenica, le intolleranze possono dare manifestazioni anche a distanza di ore e giorni.

Quali sono le allergie e le intolleranze più diffuse?

Le allergie più diffuse sono quelle a frutta e verdura, in particolare pomodoro, sedano, kiwi, pesche, ciliegie, albicocche. Altri cibi che possono frequentemente provocare allergia sono anche uova, crostacei, pesce, nocciole e arachidi. Le intolleranze più diffuse, invece, sono quelle a lattosio e al glutine. L'intolleranza al lattosio deriva da un deficit di lattasi, un enzima intestinale: quando manca, il lattosio non viene digerito e passa "immune" nell'intestino,

provocando così un eccesso di sostanze non assorbite che fermentando provocano flatulenza, mal di pancia, diarrea. Capitolo a parte merita poi la celiachia o intolleranza al glutine (un gruppo di proteine presenti nei cereali e in particolare nel frumento), poiché è a metà strada tra allergia e intolleranza. Nonostante non chiami in causa le IgE e non dia reazioni immediate come le altre patologie allergiche coinvolge comunque il sistema immunitario, con una risposta immunitaria abnorme a livello dell'intestino, cui consegue un'infiammazione cronica con scomparsa dei villi intestinali.

Quali sono oggi gli strumenti disponibili per diagnosticarle correttamente?

Per le intolleranze al lattosio e al glutine abbiamo a disposizione accertamenti molto attendibili e scientificamente validi. In particolare per la celiachia la conferma della diagnosi passa attraverso gli esami del sangue e la gastroscopia endoscopica con la quale si gratta la mucosa intestinale per poi sottoporla a esame citologico dal quale è possibile determinare l'atrofia dei villi intestinali. Per l'intolleranza al lattosio, invece, l'esame di riferimento è il *breath test* (test del respiro): si fa ingerire alla persona una certa quantità di lattosio e dopo due ore si verifica la concentrazione di idrogeno (derivante dal processo di fermentazione) presente nell'aria espirata. Per diagnosticare l'allergia invece si utilizzano diversi test, in parte gli stessi previsti per le allergie ai pollini. L'esame di primo livello, anche in questo caso, è lo *skin prick test*: si mette la presunta sostanza allergenica sulla cute del paziente e se ne osserva la reazione a distanza di 15-20 minuti. Nel caso in cui questo test dia risultati contraddittori si ricorre a un esame di secondo livello, cioè il *RAST test*, con il quale, attraverso un prelievo di sangue, si testano allergeni specifici. Quando le indagini di laboratorio non convincono, infine, abbiamo a disposizione il test di provocazione orale, quello che noi chiamiamo *gold standard* (test di riferimento): si somministra al paziente un liofilizzato del cibo "sospetto" in forma pura. Si parte da una piccola quantità per poi incrementarla fino a osservare una reazione o fino al raggiungimento della quantità standard. Si tratta di un esame importante che però deve essere effettuato in centri di riferimento specializzati. Il consiglio è evitare il fai da te e affidarsi a esperti in questo settore: sarà lo specialista, in base al quadro e al giudizio clinico, che deciderà quale esame fare prima o dopo.

Dott. Massimiliano Ferrara, specialista in Allergologia, di Bergamo

Qual è la "terapia"?

Nel caso dell'allergia l'unica terapia possibile è evitare, ovviamente, il contatto con la sostanza allergenica. Anche per le intolleranze più comuni, la cura passa attraverso un'alimentazione adeguata.

1. Nel caso di intolleranza al glutine è sempre necessaria l'eliminazione delle proteine dei cereali dalla dieta.
2. Nel caso dell'intolleranza al lattosio la restrizione alimentare (uso di latti a basso contenuto di lattosio, ingestione moderata di latticini e/o formaggi preferendo il Parmigiano Reggiano) può far cessare il disturbo.

Va infine ricordato che le intolleranze a latticini e glutine non sono mai passeggere: nel primo caso la perdita dell'enzima è irrimediabile, nel secondo c'è una memoria immunologica per cui ogni riesposizione alimentare arma gli anticorpi che rispondono.

CIBI E POLLINI: UN MIX ESPLOSIVO

Il 20% circa dei soggetti allergici ai pollini presenta sintomi allergici anche quando ingerisce frutta e verdura. Questa "doppia allergia" è dovuta a una sorta di reazione "crociata", perché alcune proteine degli allergeni degli alberi sono comuni ad altre specie vegetali. Così, ad esempio, essere allergici a pollini di betulla significa spesso non tollerare pesche, mele, albicocche e prugne. La lista dei cibi che danno una reazione comprende, in particolare, sedani, finocchi e soia a vari tipi di frutta tropicale. In genere i sintomi sono relativamente lievi, ma in alcuni casi possono verificarsi anche reazioni sistemiche (se responsabili dell'attività crociata sono proteine resistenti e non inattivate dal calore e dai succhi gastrici) e non solo in primavera, quando l'allergia ai pollini può essere molto accentuata.

BONGIORNO
LAVORO SHOPPING
www.bongiornoantinfortunistica.com

Qualità italiana al giusto prezzo

Camici 100% cotone

Art. 1975
€ 21,95

Art. 1976
€ 20,20

Casacche 100% cotone

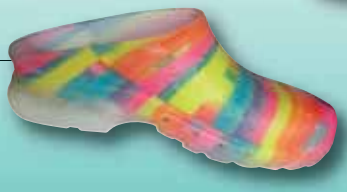
Art. 1984
€ 16,50

Art. 1974/V
€ 20,65

Zoccolo
art. 752
Antiscivolo
€ 22,90

Zoccolo
art. 750
In materiale interamente polimerico. Antiscivolo, sterilizzabile.
€ 18,00

Zoccolo
art. 754
Antiscivolo
€ 22,90



Zoccolo
art. 711
Antiscivolo
€ 10,60

CE

ABBIGLIAMENTO DA LAVORO E ANTINFORTUNISTICA

Via E. Fermi, 10 - 24035 Curno (BG) - Tel. 035.201.401 - Fax. 035.690.004
info@bongiornoantinfortunistica.com

La dermatite allergica

Molte le sostanze che possono provocarla, alcune delle quali "nascoste" in prodotti di uso comune

a cura di Viola Compostella

Dott.ssa Grazia Manfredi, specialista in Dermatologia, di Bergamo

Uno degli organi maggiormente interessati da fenomeni allergici, oltre all'apparato respiratorio, è la pelle, esposta com'è, direttamente, a una serie di agenti esterni. Tra le patologie dermatologiche più diffuse nei Paesi industrializzati non stupisce quindi che si trovi la Dermatite Allergica da Contatto (DAC), conseguente al contatto con una determinata sostanza allergizzante. La parola alla dottoressa Grazia Manfredi, dermatologa.

Dottoressa Manfredi, come si manifesta la DAC?

Il prurito è il sintomo sempre presente sin dalle prime fasi e talvolta è proprio il "campanello d'allarme". Inizialmente la cute diventa eritematosa e finemente desquamante. In seguito sulle chiazze eritematose compaiono molteplici vescicole, che, rompendosi, danno origine alla fase essudante (con fuoriuscita di siero) e infine a quella crostosa. Se poi il processo persiste e si cronicizza la cute si ispessisce dando luogo all'eczema lichenificato.

Qual è invece l'origine?

La DAC è il risultato di una reazione allergica di ipersensibilità cosiddetta cellulo-mediata. Il processo di sensibilizzazione nei confronti di una sostanza, che avviene in un periodo di 14-30 giorni, si verifica in più tappe: prima si ha la presentazione dell'allergene alle cellule di *Langherans* presenti nella cute che, a loro volta, sensibilizzano i linfociti. Questi linfociti, poi, liberano le sostanze responsabili del processo infiammatorio. Così, in seguito a un nuovo contatto della pelle, già sensibilizzata, con l'allergene, nel giro di 24-48 ore, si scatena la reazione allergica. Un ruolo importante in questo processo è giocato dai fattori ambientali e da una certa predisposizione genetica.

Ma quali sono le sostanze allergeniche più comuni?

Le sostanze maggiormente coinvolte in questo processo sono il *nichel* e il *cobalto*, presenti nella bigiotteria, metalli (orologi, occhiali, monete), nelle protesi dentarie, nel cemento, nei detersivi e detergenti per uso personale; la *parafenilendiammina*, presente in gomma, inchiostri, tinture per capelli e tessuti; i *parabeni*, conservanti utilizzati anche nell'industria alimentare (ad esempio nei succhi di frutta) e in cosmetici e colliri.

Come si arriva alla diagnosi di DAC?

Per la diagnosi della DAC in genere, si utilizzano i *Patch test*. Si tratta di cerotti che contengono l'allergene sospetto che vengono applicati sul dorso del paziente e si lasciano per 48 ore. Passati i due giorni si fa una prima valutazione della reazione della pelle, per poi ripeterla a distanza di 72 ore.

Esiste una terapia efficace?

La terapia, come per tutte le allergie, innanzitutto consiste nell'allontanarsi dall'allergene. Successivamente si può prescrivere un trattamento farmacologico locale a base di corticosteroidi (cortisone) se la DAC è nella fase iniziale, o sistemico (generale) sempre a base di cortisone in associazione con antistaminico nei casi più gravi.

Ipertiroidismo
Una malattia in rosa

Irritabilità e ansia, perdita di peso a dispetto di appetito, debolezza muscolare, stanchezza. Sono alcuni dei sintomi dell'ipertiroidismo, la malattia endocrina più diffusa dopo il diabete mellito. Caratterizzata da un'aumentata secrezione di ormoni tiroidei, colpisce prevalentemente le donne, tra i 20 e i 40 anni. Se non curata può provocare problemi anche gravi, da quelli al cuore (aritmie e scompenso) all'osteoporosi. Per questo è importante non sottovalutarla e diagnosticarla precocemente.

La tiroide: piccola ma importantissima per tutto l'organismo

La tiroide è una ghiandola endocrina, a forma di "farfalla", localizzata nella regione anteriore del collo, a ridosso della laringe e della trachea. Il suo ruolo è quello di produrre gli ormoni tiroidei; i principali sono la T3 (triiodotironina) e la T4 (tiroxina). Per la sintesi di questi ormoni, e quindi per la funzione della ghiandola, indispensabile è lo iodio, pertanto è raccomandato un apporto giornaliero alimentare di circa 150 mcg/al dì.

Gli ormoni tiroidei non hanno un solo organo bersaglio, ma in realtà agiscono su tutto l'organismo e ne influenzano molti processi fisiologici. Tra i più importanti:

- *metabolismo basale:* aumentano la termogenesi;
- *metabolismo proteico:* stimolano la sintesi ma ancor più la degradazione delle proteine, i mattoni dei muscoli. L'eccesso di questi ormoni determina quindi la perdita di peso con diminuzione della massa e della forza muscolare;
- *metabolismo glucidico:* stimolano la produzione di glucosio;
- *metabolismo lipidico:* stimolano la degradazione dei grassi. Per questo, in caso di ipertiroidismo si verifica una diminuzione del tessuto adiposo, del peso corporeo e del colesterolo nel plasma (il contrario in caso di ipotiroidismo);
- *apparato cardio-circolatorio:* aumentano sia la frequenza che la portata cardiaca (cioè la capacità di lavoro del cuore);
- *sistema nervoso centrale:* sono indispensabili per il suo sviluppo. La loro carenza durante lo sviluppo intrauterino porta a gravissime conseguenze di sviluppo dell'encefalo;
- *scheletro:* stimolano il turnover (rimodellamento) osseo e in particolare la fase di riassorbimento, pertanto un loro eccesso prolungato può causare una demineralizzazione dello scheletro (osteoporosi);
- *crescita e sviluppo:* sono indispensabili, insieme all'ormone della crescita (GH) per un corretto svolgimento dei processi di crescita e di sviluppo sia del corpo che della mente.

La sintesi degli ormoni tiroidei è regolata dal sistema TRH-TSH. Il TRH è un ormone prodotto a livello encefalico (a livello dell'ipotalamo) che a sua volta stimola la produzione del TSH, ormone ipofisario che agisce direttamente sulla tiroide inducendo la sintesi dei due ormoni tiroidei FT3 e FT4. A loro volta gli ormoni tiroidei,

Dott.ssa Daniela Gianola, specialista in Endocrinologia degli Ospedali Riuniti di Bergamo

LE CAUSE

Anche se nella pratica clinica vengono utilizzati come sinonimi, il termine di ipertiroidismo indica l'aumentata sintesi e secrezione di ormoni tiroidei, mentre quello di tireotossicosi designa il quadro clinico derivante dalla presenza di elevati livelli di ormoni tiroidei.

Le cause principali di iperfunzione tiroidea sono:

- **ipertiroidismo autoimmune o Malattia di Graves dovuto alla produzione di sostanze di natura anticorpale ad azione stimolante la sintesi e secrezione degli ormoni tiroidei**
- **ipertiroidismo da adenoma autonomo della tiroide (malattia di Plummer)**
- **gozzo multi nodulare tossico con noduli autonomi iperfunzionanti**

La forma più frequente di ipertiroidismo è quello autoimmune che causa il 60-80% dei casi di ipertiroidismo, con picco di età tra la 5ª e la 6ª decade di vita e incidenza annuale di 0,4-0,5/1000 nel sesso femminile, che ne fa la malattia autoimmune più diffusa.

mediante un meccanismo detto di feed-back negativo, inibiscono la produzione del TRH ipotalamico e del TSH ipofisario.

I sintomi più frequenti dell'ipertiroidismo

Nella maggior parte dei pazienti, la disfunzione produce un caratteristico quadro clinico che comprende i seguenti sintomi:

- *sistemici*: calo ponderale, astenia, intolleranza al caldo, sudorazione;
- *neuropsicologici*: iperattività, irritabilità, labilità emotiva, insonnia, attacchi di panico, tremori;
- *cardiocircolatori*: tachicardia sinusale, extrasistolia, fibrillazione atriale, scompenso cardiaco congestizio;
- *oculari*: retrazione palpebrale e iperemia congiuntivale.

Tra gli altri sintomi, ci sono poi anche alterazioni del ciclo mestruale, diarrea, prurito, perdita di capelli.

Anamnesi del paziente e esami del sangue per la diagnosi

Per arrivare alla diagnosi di ipertirodismo sono necessari innanzitutto un'accurata anamnesi e un esame obiettivo del paziente per ricercare i segni e i sintomi della malattia. Se ci sono sospetti di presenza di ipertiroidismo il passo successivo è rappresentato da specifici esami del sangue, attraverso i quali verificare in particolare il dosaggio degli ormoni tiroidei e dell'ormone tireostimolante (TSH). La diagnosi di ipertiroidismo è fatta quando i livelli di FT3 e FT4 sono superiori al limite di normalità e TSH è più basso della norma. Attraverso esami strumentali, cioè l'ecografia tiroidea e una scintigrafia tiroidea infine si può capire di che tipo di ipertiroidismo si tratti.

La terapia: dai farmaci alla chirurgia

I farmaci rappresentano universalmente la terapia di prima scelta, con l'obiettivo di conseguire il compenso funzionale tiroideo nel più breve tempo possibile. I due farmaci di più largo impiego sono il metimazolo e il propiltiouracile (quest'ultimo non commercializzato in Italia, ma comunque facilmente reperibile) che agiscono diminuendo la produzione di ormoni tiroidei. La dose ottimale del farmaco dipende da molti fattori fra cui il tipo di farmaco,

la fase di trattamento e il grado di ipertiroidismo; dosi maggiori di farmaco sono spesso prescritte all'inizio del trattamento nei casi più severi. Il dosaggio, poi, viene gradualmente ridotto, ma la terapia viene generalmente proseguita per 12-18 mesi. L'effetto collaterale più temuto, anche se raro è l'agranulocitosi (una malattia del sangue che causa l'abbassamento delle difese immunitarie), per cui va strettamente monitorato l'emocromo; più frequente la comparsa di leucopenia (diminuita concentrazione di globuli bianchi nel sangue) soprattutto nei pazienti ad alto dosaggio. L'altro elemento di attenzione concerne il rischio di tossicità per il fegato. Oltre a quella farmacologica poi, c'è la terapia radio metabolica. Trattamento di prima scelta negli Stati Uniti, in Europa viene generalmente riservato ai pazienti con malattia persistente o recidivante. Nei pazienti resistenti alla terapia farmacologia, con tiroide voluminosa e/o caratterizzata da alterazioni nodulari, trova invece indicazione la tiroidectomia, cioè l'asportazione chirurgica della tiroide, che deve essere totale.

Mal di testa

L'importanza di una terapia multifattoriale

La cefalea ("mal di testa") è un disturbo doloroso, episodico o cronico, molto diffuso nella popolazione: circa il 90% degli individui lamenta un attacco doloroso al capo almeno una volta nella vita. Limitando il campo alle forme a elevata frequenza,il 15% della popolazione soffre di cefalea almeno una volta al mese, il 4% almeno 15 giorni al mese, il 2% tutti i giorni.

Non uno, ma molti "mal di testa"

Le cefalee si distinguono in primarie e secondarie; queste ultime sono riconducibili a patologie intracraniche o sistemiche, più o meno gravi. Le primarie sono le forme non riconducibili a una malattia nota e sono le forme più frequenti, e tra queste, le più frequenti sono l'emicrania e la cefalea tensiva. Pur riconoscendo una sostanziale benignità di queste forme, è da sottolineare il loro grande impatto sulla qualità di vita di chi ne soffre, perché l'attacco doloroso e i sintomi concomitanti possono limitare la vita sociale, familiare e lavorativa dei cefalalgici. Non è indifferente, peraltro, la pesante perdita economica che deriva dalle assenze lavorative, scolastiche, etc.Nonostante i grandi progressi fatti nel campo delle cefalee, l'emicrania non sempre viene correttamente diagnosticata; frequentemente, inoltre, circa il 50-60% delle persone affette da emicrania preferisce ricorrere a farmaci da banco, evitando un consulto specialistico. Questo comportamento può favorire la trasformazione di una forma a carattere episodico in cronica, favorendo la resistenza ai farmaci e un uso eccessivo (talora abuso) di analgesici.

Dott.ssa Rosa De Marco, specialista in Neurologia del Centro Cefalee Casa di Cura S. Francesco di Bergamo

Un'accensione "anomala"

L'emicrania è nota fin dai tempi di Ippocrate, e, nel corso dei secoli, numerose teorie sono state proposte per spiegare le cause delle cefalee primarie. L'ultima descrive le cefalee primarie come disturbi complessi che coinvolgono un insieme di strutture nervose centrali che rappresenta l'interfaccia vegetativa tra l'individuo e l'ambiente. Il più delle volte non si riesce a capire cosa innesca "l'accensione" delle suddette strutture.

L'emicrania: un dolore pulsante e invalidante

È un disturbo funzionale a carico di strutture nervose, che non lascia traccia di sé una volta che si è risolto l'attacco. È caratterizzato da dolore severo, pulsante, che può interessare un lato del capo, aumenta con sforzi anche minimi (salire le scale, allacciarsi le scarpe..). Spesso ci sono nausea/vomito, bruciori agli occhi, intolleranza a luce, rumori, odori. L'attacco doloroso può durare fino a tre giorni. Una forma particolare di emicrania è quella

con aura, meno frequente della precedente. L'aura è un disturbo neurologico che precede il mal di testa (macchie colorate, zig zag luminosi, amputazione di campo visivo, formicolio agli arti, disturbi del linguaggio..).

Cefalea tensiva: meno intensa ma "costante"

La cefalea tensiva ha caratteristiche meno definite rispetto all'emicrania e ad altre forme di cefalee primarie. Il dolore ha un'intensità lieve-moderata, è diffuso a tutto lo scalpo, è descritto "a casco, come un cerchio che stringe, un peso al vertice"; spesso coesiste contrattura dei muscoli pericranici e cervicali. Raramente ci sono intolleranza alla luce e ai rumori, il dolore non è mai invalidante come nell'emicrania; il soggetto dice di riuscire a convivere con esso. L'attacco può durare fino a 7 giorni.

La terapia? Deve essere multifattoriale

Il primo passo della terapia di queste cefalee consiste nel cercare di identificare ed eliminare i fattori che precipitano l'attacco.
I fattori possono essere:

- *psicologici* (ansia, depressione, affaticamento mentale;
- *ormonali* (ciclo mestruale, menopausa, etc.);
- *alimentari* (consumo di cioccolato, alcool, formaggi, agrumi, etc.);
- *fisici* (digiuno, cambiamenti atmosferici, troppo o poco sonno, altitudine, etc.).

È soprattutto l'associazione di più stimoli che può rivestire grande importanza nello scatenare un attacco. Tanti sono i fattori che vengono presi in considerazione quando si deve scegliere il trattamento per il paziente emicranico ("quel paziente emicranico"). A tale scopo è di grande aiuto il diario della cefalea, dove l'interessato registrerà l'andamento temporale, l'intensità del dolore ed eventuali situazioni concomitanti. È possibile, pertanto, sulla base di quello che emergerà dal diario dei due-tre mesi precedenti che, accanto alla terapia farmacologica vera e propria, si debba associare anche un trattamento non convenzionale:

- *agopuntura*;
- *biofeedback* (tecnica di apprendimento dell'autocontrollo basata sull'impiego di apparecchiature elettroniche;
- *relaxation training* e *terapie cognitive;*
- *tossina botulinica*.

LA CEFALEA A GRAPPOLO

Oltre all'emicrania e alla cefalea tensiva esiste un altro gruppo di cefalee primarie, di breve durata, ma spesso più invalidanti per intensità del dolore: a questo gruppo appartiene la cefalea a grappolo. Essa è caratterizzata dalla estrema severità del dolore in sede orbitaria, che può manifestarsi più volte al giorno, accompagnato da lacrimazione, arrossamento della congiuntiva, chiusura della palpebra, grave irrequietezza. I "grappoli" costituiscono i periodi attivi degli attacchi dolorosi che ricorrono con una frequenza variabile: da un grappolo ogni due anni a due grappoli all'anno. Ogni grappolo dura da 1 a 3 mesi; spesso l'esordio di esso coincide con i cambi di stagione, probabilmente in rapporto alle fluttuazioni del numero ore luce/buio. È verosimile che vi siano altri fattori in grado di scatenare il periodo attivo (carico emotivo, impegno lavorativo, stress fisico).

No al "fai da te"

Dalle poche informazioni esposte si può dedurre come sia fondamentale inquadrare correttamente il tipo di cefalea, per procedere con un adeguato trattamento. Sulla base del diario, inoltre, si potrà stabilire se fare una terapia solo sintomatica dell'attacco doloroso o se avviare anche un trattamento di prevenzione, che permetta di ridurre la frequenza degli attacchi e migliorare così la qualità di vita dell'interessato. Importante quindi il cosiddetto "*take home message*": rivolgersi a un medico per avere una diagnosi precisa (bisogna escludere *in primis* che il mal di testa sia secondario ad altre patologie) ed evitare "il fai da te" ricorrendo autonomamente a farmaci da banco, per non rischiare la trasformazione di una forma episodica in cronica.

Occhiali addio

Con i laser di nuova generazione è possibile correggere molti difetti visivi in modo sicuro e indolore

Chiunque abbia il desiderio di eliminare l'handicap di un difetto visivo che lo obbliga all'uso di occhiali o lenti a contatto oggi lo può realizzare senza rischi e con risultati stabili e molto precisi. E questo grazie alle nuove tecnologie disponibili nel campo della Chirurgia Refrattiva, cioè quella branca dell'oculistica che si occupa della correzione dei difetti visivi (miopia, ipermetropia e astigmatismo) mediante tecniche chirurgiche o parachirurgiche. In particolare, l'utilizzo del laser ha rappresentato, negli ultimi anni, una vera "rivoluzione": in virtù della sua mini-invasività e altissima precisione permette di correggere in modo duraturo problemi di vista, senza tagli e riducendo al massimo i rischi.

Un intervento sicuro e preciso

Gli interventi con laser vengono effettuati mediante un tipo di laser chiamato a eccimeri che dal 1982 si è scoperto potesse avere non solo applicazioni industriali (industria aereospaziale o dei semiconduttori), ma anche in campo medico (oculistica e dermatologia). Questo apparecchio è un laser a raggi ultravioletti che mediante il contatto con la superficie di un tessuto la fa evaporare permettendone un suo rimodellamento. Nel caso dell'occhio si opera sulla superficie della cornea, che è la lente naturale del nostro apparato visivo, e la si rimodella a scopo correttivo con un intervento di tipo parachirurgico in cui il medico non tocca l'occhio del paziente né vi produce tagli o contatti con ferri

L'occhio funziona come una macchina fotografica, con lenti, diaframma e pellicola. Le lenti sono rappresentate da cornea e cristallino, grazie ai quali l'immagine va a fuoco in modo nitido sulla retina (pellicola). In mezzo a queste si trova l'iride con al centro la pupilla (diaframma) in grado di allargarsi e restringersi a seconda della luce. Questo è quello che succede in condizioni normali. Nel caso di difetti visivi, però, la "macchina" non funziona più correttamente ed è quindi necessario ricorrere all'ausilio di occhiali e lenti a contatto oppure con interventi di correzione chirurgica.

chirurgici. Questo permette di evitare qualsiasi rischio di tipo intraoperatorio e rende così estremamente sicuro l'esito. L'intervento è denominato PRK (o cheratotomia fotorefrattiva) e si svolge in maniera molto semplice: poche gocce di collirio anestetico, poi ci si sdraia su di un lettino con il viso esposto al microscopio del laser. Si deve fissare una luce rossa di puntamento con cui lo strumento determina la perfetta centratura sulla cornea automaticamente; a quel punto in 30 secondi avviene l'applicazione correttiva senza il minimo fastidio, bruciore, senso di toccamento. Alla fine si applica una lente a contatto che rimane a proteggere l'occhio per circa 4 giorni di convalescenza a casa e si dimette il paziente.

Il post intervento

Poiché l'intervento è un contatto dell'occhio con una luce ultravioletta per 36 ore si può sentire il fastidio dovuto da una congiuntivite da ustione, come quella del saldatore che non mette la maschera o come quella di chi fa una lampada abbronzante senza occhiali. Passato il forte fastidio, dopo 4 giorni si tolgono le lenti a contatto e il paziente può riprendere le normali attività di vita quotidiana e lavoro. Il risultato finale, in precisione e qualità visiva, avviene dopo circa 3-4 mesi durante i quali il paziente deve solo istillare giornalmente qualche goccia di collirio e proteggere i propri occhi dagli agenti atmosferici con occhiali da sole.

Dott. Giovanni Fumagalli specialista in Oculistica di Habilita San Marco di Bergamo

MIOPIA

La miopia e il difetto visivo più comune. Chi ne soffre vede bene da vicino, mentre da lontano gli oggetti risultano sfuocati. È dovuta a diversi fattori (eccessiva curvatura della cornea, accentuata curvatura del cristallino o eccessiva lunghezza del bulbo oculare) a causa dei quali i raggi luminosi che entrano nell'occhio, anziché convergere direttamente sulla retina, convergono davanti a essa.

IPERMETROPIA

L'ipermetropia è un difetto visivo che non consente una buona visione né da vicino né da lontano. Nell'ipermetropia la curvatura della cornea è troppo lieve e ciò provoca la messa a fuoco delle immagini dietro la retina. Ne consegue che la visione a distanza è chiara (perchè si "accomoda" sforzando la muscolatura oculare), ma gli oggetti posti vicino all'occhio sono sfuocati.

ASTIGMATISMO

L'astigmatismo è presente quando la curvatura della cornea, e talvolta del cristallino, è irregolare come una palla da rugby. In genere nell'occhio astigmatico le immagini possono cadere davanti e/o dietro e/o sulla retina, distorcendo così la visione da lontano e da vicino.

Dai 20 anni in su

È ormai provato scientificamente che questa tecnica è la più sicura, affidabile e precisa; inoltre quella che permette di avere più stabilità anche dopo parecchi anni. Con i laser di ultima generazione oggi a disposizione possiamo correggere con molta precisione fino a 10-12 diottrie di miopia, 5 diottrie di ipermetropia e astigmatismo. Quando un paziente è arrivato a un'età adulta, dopo i 20 anni, e il difetto ha criteri di stabilità si può eseguire la correzione che viceversa non ha un limite massimo di età.

Le controindicazioni

L'intervento ha delle controindicazioni anatomiche nei casi di patologie corneali o di cornee troppo sottili per sottoporsi a un ulteriore asportazione di tessuto (anche se minimo) ma nei Centri che si dedicano specificatamente a questa chirurgia vi sono attrezzature diagnostiche d'avanguardia che eliminano i rischi di cattiva valutazione preoperatoria.

In conclusione possiamo dire che oggi dire addio a occhiali e lenti a contatto non è più un sogno impossibile, a patto però che ci si rivolga a Centri specializzati.

Quando il ginocchio fa "crac"

Interventi sempre meno invasivi e recuperi più efficaci per la lesione del legamento crociato anteriore

Le lesioni del Legamento Crociato Anteriore costituiscono un'evenienza sempre più frequente soprattutto in chi pratica attività sportive, come è dimostrato, ad esempio, dai numerosi casi di calciatori che vi incorrono. Negli ultimi anni gli interventi di riparazione sono in costante aumento anche a causa delle incrementate aspettative funzionali da parte dei pazienti. È comunque importante sottolineare che, nonostante i progressi delle tecniche chirurgiche e i tempi di ripresa funzionale più veloci, l'intervento resta comunque un'operazione rilevante che richiede un progressivo adattamento biologico e una lunga e costante fase di riabilitazione.

Le cause

Nella maggior parte dei casi, la lesione del legamento crociato anteriore avviene in seguito a trauma distorsivo (in valgo-extrarotazione, in varo-intrarotazione o in iperestensione) nell'ambito dell'attività sportiva (calcio, sci, pallacanestro, pallavolo, tennis e altri). Altre cause possono essere incidenti stradali, infortuni sul lavoro o traumi accidentali.

Segni e sintomi

Le lesioni del L.C.A. sono, in genere, complete e possono verificarsi in forma isolata o associata a lesioni dei menischi e/o di altri legamenti dello stesso ginocchio. I sintomi di una lesione traumatica acuta generalmente sono: dolore vivo e percezione di un rumore di lacerazione al momento del trauma (il classico "crac"); tumefazione articolare del ginocchio (emartro); sensazione di cedimento e di instabilità che si protraggono anche a distanza di tempo dall'episodio traumatico.
La diagnosi è essenzialmente clinica (accurata anamnesi, test del cassetto anteriore, *Lachman test*, *Pivot shift*, *Jerk test*) e può essere completata con l'ausilio di esami strumentali, quali, ad esempio, la Risonanza Magnetica Nucleare, che, comunque, non dovrebbe mai essere effettuata in fase acuta o subacuta, in quanto non affidabile per la presenza di edema e versamento articolare.

L'intervento

Una volta leso, il legamento, a causa della sua particolare vascolarizzazione, non è in grado di ripararsi da solo ed è quindi necessario intervenire chirurgicamente, sostituendolo con un'altra struttura prelevata in genere dallo stesso paziente; attualmente due sono le scelte più comunemente utilizzate: il tendine rotuleo (talora anche il quadricipitale) negli atleti di alto livello e nei pazienti giovani e maschi, oppure i semitendini dei flessori della coscia (semitendinoso e gracile), in particolare nelle donne, nei pazienti meno giovani e nelle persone che hanno minori richieste prestazionali. Esiste poi anche la possibilità di impiantare tendini prelevati da cadavere (di solito riservati ai casi di nuova rottura in legamentoplastiche già precedentemente eseguite) o tendini artificiali. Negli ultimi anni l'indicazione all'intervento si è allargata, grazie all'utilizzo di tecniche meno invasive e all'incremento delle richieste prestazionali anche in soggetti non più giovanissimi. Numerosi studi

LO "STABILIZZATORE" DEL GINOCCHIO

I legamenti crociati (anteriore e posteriore) del ginocchio, tesi tra il femore e la tibia e incrociati tra di loro (da qui il nome), hanno lo scopo di contribuire a stabilizzare il ginocchio, impedendo lo scorrimento, rispettivamente in avanti e all'indietro, della tibia rispetto al femore e controllando, in parte, anche le rotazioni.
Dei due, funzionalmente è più importante il crociato anteriore, costituito da due fasci (antero-mediale e postero-laterale) che si tendono diversamente, a seconda dei gradi di flesso-estensione del ginocchio stesso.

scientifici hanno dimostrato che, a distanza di anni, se non si ripristina la stabilità primaria compromessa dalla lesione del crociato anteriore, si manifesta una instabilità di fondo del ginocchio stesso che da un lato può portare a una successiva lesione meniscale, con necessità di intervento chirurgico e con un'ulteriore riduzione della stabilità e dall'altro lato comporta comunque un progressivo danno cartilagineo articolare con sviluppo precoce di artrosi. Discorso a parte merita poi la lesione del legamento nell'età dello sviluppo. Sebbene oggi esistano tecniche chirurgiche di riparazione piuttosto sofisticate che tendono a risparmiare le zone di accrescimento della tibia e del femore, l'indicazione all'intervento durante l'adolescenza resta di fatto circoscritta a casi selezionati e affidati a mani particolarmente esperte.

Dott. Roberto Orlandi, specialista in Medicina dello Sport e Ortopedico degli Ospedali Riuniti di Bergamo

La riabilitazione

Il successo finale di un intervento di legamentoplastica riparativa, oltre che dalla corretta esecuzione della tecnica chirurgica, dipende da altri due fattori fondamentali. E cioè dalla capacità del fisioterapista e dalla motivazione del paziente, la cui determinazione e voglia di impegnarsi con costanza e per un periodo prolungato sono indispensabili per un completo recupero funzionale.
Il percorso riabilitativo può essere schematicamente suddiviso in quattro fasi:

1. *pre-operatoria*, in cui si tende a risolvere il più rapidamente possibile il processo infiammatorio post-traumatico e a recuperare l'articolarità completa del ginocchio;
2. *mobilizzazione precoce* del ginocchio operato (dalla prima alla sesta settimana post-intervento), il cui scopo è quello di controllare gli effetti post-chirurgici e riprendere la completa flesso-estensione del ginocchio, con particolare attenzione a quest'ultima;
3. *propriocettività* (capacità di segnalare attraverso specifici recettori quali movimenti l'organismo stia compiendo istante per istante) e potenziamento muscolare (dalla settima settimana al quarto mese circa);
4. *progressivo recupero* del tono-trofismo muscolare e del graduale ritorno all'attività sportiva (dal quarto-quinto mese in poi).

I tempi di recupero

Oggi, come abbiamo già accennato, le tecniche chirurgiche riparative sono sempre meno invasive e rispettose, ma questo non significa che si debba banalizzare l'intervento. Se, infatti, è vero che dopo l'operazione non si devono più osservare lunghi periodi di immobilizzazione, come succedeva in passato, è però altrettanto vero che sono necessari parecchi mesi perché il processo di adattamento e integrazione biologica del neo-legamento si completi, raggiungendo così una buona resistenza meccanica.
Se tutto procede in modo corretto possiamo dire che già dopo 2 o 3 giorni si inizia la fase di mobilizzazione del ginocchio, nell'arco di pochi altri giorni è possibile camminare, mentre già dal terzo mese si può praticare una corsa leggera.
L'attività sportiva vera e propria è consigliabile, a ogni modo, non prima di sei-sette mesi dall'intervento e, comunque, quando è stato recuperato appieno il tono-trofismo muscolare di tutto l'arto.

servizi sanitari alla persona s.r.l.

ambulatorio polispecialistico

CARDIOLOGIA
DERMATOLOGIA
ECOGRAFIA
ENDOCRINOLOGIA E DIABETOLOGIA
FISIATRIA
GERIATRIA
MEDICINA DELLO SPORT
MEDICINA LEGALE
NEUROLOGIA
OCULISTICA
OMEOPATIA

ORTOPEDIA
OSTETRICIA E GINECOLOGIA
PATOLOGIA ORALE
UROLOGIA

DIETISTICA E NUTRIZIONE
FISIOTERAPIA
LOGOPEDIA

MEDICINA DEL LAVORO
CORSI DI PRIMO SOCCORSO SUI LUOGHI DI LAVORO

Direttore Sanitario: Dott. Cesare Maffeis

Orari di apertura:
dal lunedì al venerdì dalle 09.00 alle 12.00 e dalle 15.00 alle 20.00,
altre disponibilità e il sabato mattino in base alle attività programmate.

Via Fiorine n.71, 24023 Clusone (Bg)
Tel. **0346.27804** - Fax 0346.921349
info@servizisanitariallapersona.it
www.servizisanitariallapersona.it

E la nostra città come sta?

Lo abbiamo chiesto al Sindaco Franco Tentorio

a cura di Elena Buonanno

Allora Sindaco, come sta la nostra città?

Direi che sta abbastanza bene. E questo è merito soprattutto dei bergamaschi, da sempre grandi lavoratori, ma soprattutto persone animate da valori importanti, come quello della famiglia, e della serietà. Senza dimenticare il volontariato, settore in cui i nostri concittadini sono molto attivi. In questo anno e mezzo come Sindaco ho avuto la possibilità di conoscere più da vicino questa realtà e ho scoperto un panorama molto ampio e variegato fatto di più di un centinaio di associazioni, religiose e laiche, impegnate sul territorio nell'assistenza di malattia, famiglie, persone in difficoltà. Una bella realtà che non può che renderci orgogliosi. Ovviamente, accanto a questo impegno della collettività, c'è anche quello dell'amministrazione per andare incontro alle esigenze dei cittadini bisognosi, soprattutto in questi periodi di crisi economica. Insomma la salute di Bergamo è il risultato dell'impegno di tutta la collettività, a tutti i suoi livelli.

Quali sono gli altri "ingredienti" fondamentali per la salute della nostra città e dei cittadini?

Premesso che la sanità bergamasca, insieme a quella lombarda, è una delle migliori in Italia, credo che alla base per vivere bene ci siano la serenità e la possibilità di vivere momenti di vita comune, come è stata ad esempio la giornata degli alpini, la festa di Sant'Alessandro o le giornate di chiusura al traffico, in grado di restituire la città ai suoi abitanti una dimensione più "godibile".

E poi c'è lo sport, una grande passione dei bergamaschi, fondamentale sia sotto il punto di vista fisico che psicologico.

Ha accennato alla chiusura al traffico. Come state affrontando il problema dell'inquinamento atmosferico?

In collaborazione con i paesi dell'hinterland e la Regione Lombardia, abbiamo messo a punto un programma di azioni sia per quanto riguarda il riscaldamento, dall'identificazione di fasce orarie in cui è concesso riscaldare, al controllo e sostituzione di caldaie vecchie, sia per quanto riguarda l'inquinamento derivante dal traffico della auto, con la promozione di veicoli ecologici, il rinnovo parco auto comunale, i limiti alla circolazione di vetture inquinanti, le chiusure domenicali al traffico, il miglioramento e ampliamento delle aree verdi. Parallelamente ci stiamo anche impegnando, attraverso diverse iniziative, a sensibilizzare i cittadini, fin dalle scuole elementari, a temi come il risparmio energetico. La soluzione al problema dell'inquinamento è molto complessa e ognuno deve fare la sua parte, amministrazione e cittadini.

Psicoterapia o psicologia?

Conoscere la differenza per scegliere l'approccio più adatto al proprio problema

a cura di Giulia Sammarco

Sono sempre di più gli italiani che per superare momenti delicati della loro vita si affidano alla consulenza di un esperto, psicologo o psicoterapeuta, eppure spesso c'è ancora diffidenza nei confronti di questo approccio, a differenza ad esempio di quanto succede in America. Ne parliamo con la dottoressa Mara Seiti, psicologa e psicoterapeuta.

Dottoressa Seiti, come mai da noi l'idea di andare da uno psicologo "spaventa" ancora?

Le cause sono diverse. Da un punto di vista storico-sociale l'Italia è un paese ancora relativamente giovane rispetto ai conflitti politici. Questo ha fatto sì che la popolazione e le Istituzioni in genere si proponessero anzitutto l'urgenza di rispondere a bisogni primari (sopravvivenza, salute fisica, occupazione professionale, etc.). Quindi, l'importanza e l'attenzione nei confronti del benessere emotivo-psicologico si sta diffondendo soprattutto negli ultimi anni e, in particolare, è nell'ultimo decennio che le persone stanno sempre più dimostrando grande sensibilità e attenzione a esso. Anche l'innalzamento del livello culturale sta contribuendo a rendere le persone più consapevoli di quanto tale benessere influenzi la quotidianità e, in alcuni casi, sia fondamentale anche per la sopravvivenza dell'individuo (si pensi ai casi di suicidio-omicidio per depressione, psicosi, anoressia, etc.). Inoltre, stiamo finalmente imparando a parlare di noi, delle nostre emozioni, dei nostri bisogni, senza i tabù e le difficoltà che regnavano in passato, dove privazione e sacrificio venivano considerati dei veri e propri valori più che necessità contingenti. Altre resistenze dipendono anche dalla paura che si cela dietro a ogni cambiamento.

Molti confondono la consulenza psicologica con la psicoterapia. Partiamo dalla prima: in che cosa consiste?

La consulenza psicologica può essere richiesta, in momenti particolari della vita, per dubbi o difficoltà momentanee che riguardano se stessi, il proprio rapporto con gli altri (es. marito-moglie, figli, colleghi di lavoro, etc.), o per problemi che hanno i propri figli, per i quali lo psicologo può fornire ai genitori delle indicazioni su come aiutarli a superare al meglio una determinata situazione (es. enuresi notturna, timidezza, paure, separazione dei genitori, etc.). Lo psicologo è la figura professionale esperta nel cogliere le dinamiche emotive, personali e relazionali e nel restituire sostegno, consigli e indicazioni pratiche su come meglio gestire tali situazioni, in modo obiettivo e tendendo conto della peculiarità della persona che ha di fronte, nel rispetto del

Dott.ssa Mara Seiti, Psicologa e Psicoterapeuta, specializzata in Ipnosi, di Brescia

suo essere e del suo equilibrio. Lo scopo è quello di aiutare la persona a *trovare le sue soluzioni* e a essere sempre più *autonoma* nell'attuarle anche in futuro. La consulenza psicologica, quindi, si colloca su un piano molto pragmatico e ha durata relativamente breve, in relazione al caso specifico. È possibile però che nel corso delle consulenze con lo psicologo emerga una problematica più complessa che richieda una specifica diagnosi psicologica, un invio a un'altra figura professionale, a un Servizio territoriale specifico o la necessità di intraprendere un percorso terapeutico.

Intende di psicoterapia?

Sì, la psicoterapia è molto utile, e talvolta necessaria, quando la persona vive uno stato emotivo di malessere che non riesce a essere risolto attraverso semplici indicazioni pragmatiche. È il caso ad esempio dell'ansia, della depressione, dell'anoressia e della bulimia, di alcune forme di dipendenza affettiva o da sostanze, in cui la persona non riesce a sentirsi libera, a essere se stessa e sente dentro di sé una sofferenza che non è passeggera ma l'accompagna nel tempo, condizionando il suo benessere quotidiano, le sue scelte e la sua salute. Molto spesso vengono compromessi i rapporti con le persone più vicine, le prestazioni scolastiche e/o professionali e la persona si rende conto di non riuscire da sola a modificare la sua situazione. La psicoterapia è un tipo di intervento più delicato e profondo. Richiede più tempo e più motivazione ed è necessario che tra paziente e terapeuta si stabilisca un buon rapporto di fiducia. Solo così il paziente riesce a scoprire se stesso, a trovare una maggior fiducia nella vita e nel prossimo e una maggiore forza emotiva che gli permette di affrontare meglio ogni situazione di vita anche per il futuro. La psicoterapia agisce sull'Io della persona, facendolo emergere e rafforzandolo.

UNA TERAPIA SENZA FARMACI

Lo psicologo non è un medico e non prescrive farmaci. Nel caso in cui emerga tale necessità, il professionista provvede a spiegare le motivazioni di un invio a un medico specialista, per una terapia farmacologica che spesso si affianca bene a un percorso psicoterapeutico.

Ma lo psicoterapeuta è anche psicologo?

Gli psicoterapeuti sono psicologi o medici che si sono specializzati attraverso una formazione e un percorso di studio specifici. Gli approcci psicoterapeutici sono molti e spaziano dal cognitivo-comportamentale, al sistemico, all'ipnotico, all'analitico, etc.

A proposito di ipnosi, di cui si sente sempre più spesso parlare. Ci può spiegare qualcosa di più?

È una tecnica che richiede molta fiducia e collaborazione da parte del paziente e permette di accelerare i risultati terapeutici. Poiché per l'inconscio non esiste differenza tra fantasia e realtà (basti pensare ai vissuti dei sogni), il paziente, in uno stato modificato di coscienza che precede quello del sonno, viene accompagnato dal terapeuta a sperimentare esperienze positive e rinforzanti, che lo facilitano nel raggiungere gli obiettivi preposti al suo benessere. Contrariamente a quanto si crede, l'ipnosi è una tecnica molto dolce e rispettosa della persona e del suo essere. Superati i primi timori dovuti ai preconcetti erronei diffusi intorno a questo processo, i pazienti desiderano entrare in ipnosi, si sentono meglio e riescono con più facilità a prendere le redini della propria vita. L'inconscio è un serbatoio infinito di risorse dal quale, con l'ipnosi, stiamo finalmente imparando ad attingere.

Porta in tavola solo prodotti di stagione

a cura di Viola Compostella

La primavera è ormai alle porte, ancora pochi giorni e il freddo dell'inverno lascerà il posto al tiepido sole di marzo, gli alberi si vestiranno di fiori, poi di foglie e infine di succosi frutti che gusteremo a partire dal mese di aprile fino all'autunno.

Lo scorrere del tempo e delle stagioni fino a pochi decenni fa era scandito anche e soprattutto dalla frutta e dalla verdura, che le nostre nonne e le nostre mamme mettevano in tavola tra un'armonia di colori e di profumi. Frutta e verdura deliziavano i nostri occhi e il nostro palato, nutrendo le nostre piccole cellule di un'infinità di vitamine, di fibre, di sali minerali e di oligoelementi da far invidia ai più moderni e blasonati integratori biologici.

Ma cosa è successo in questi ultimi due decenni? Quale ancestrale meccanismo è scattato nella nostra testa per indurci a comprare prodotti alimentari provenienti da paesi lontani, privi di sapore e di odore, spesso ancora acerbi o magari, peggio, coltivati in serra e inondati da diserbanti e pesticidi?

Dott. Paolo Paganelli, Biologo Nutrizionista, di Bergamo

Oggi fare la spesa è diventato un problema: più dell'80% degli italiani di età compresa tra i 15 e i 40 anni non è in grado di stabilire se la frutta e la verdura sullo scaffale di un supermercato sono di stagione e, cosa ancor più grave, non è in grado di riconoscerne l'origine e la provenienza del prodotto nonostante l'etichetta.

Il consumatore si avvicina al banco e viene innanzitutto colpito dal colore del prodotto da consumare, poi dal suo prezzo ma dimentica che una scelta consapevole deriva soprattutto dall'individuare nel prodotto la sua origine e la sua provenienza seguendone la filiera produttiva.

Fare la spesa in modo intelligente significa prima di tutto individuare la filiera produttiva e quindi scegliere sempre ortaggi e frutta di stagione; infatti, rispettare il calendario della terra ci permette di variare costantemente i cibi e di tenere il nostro organismo coerentemente in contatto con il clima e l'ambiente che ci circonda.

D'altra parte a chi verrebbe voglia di una fetta di cocomero ghiacciato a febbraio? Il nostro mare, le nostre montagne ci forniscono alcuni dei migliori prodotti esistenti al mondo. Perché dunque barattare una deliziosa spigola del Mediterraneo, rigorosamente pescata, con un trancio di halibut dell'Atlantico?

Molto spesso, la scelta migliore è quella più semplice e più a portata di mano e noi Italiani

abbiamo un territorio così ricco e meraviglioso da poter chiedere davvero di tutto.
Ecco perché al di là di qualche piccola concessione, che non si nega mai neppure al nostro peggior nemico, fare la spesa con consapevolezza e intelligenza significa tutelare noi stessi, la nostra economia e la nostra salute.
Vi invito alla riflessione: secondo voi è casuale che in inverno, quando influenza e raffreddori sono in agguato, ci siano così tanti agrumi ricchi di vitamina C? E in estate? Ecco spuntare prontamente meloni, albicocche e pesche che sono, davvero, un concentrato di salute e sono ricchi di vitamina A e B.
La natura è sempre stata dalla nostra parte mai dalla parte dell'industria agroalimentare: scegliere prodotti della filiera corta significa sfruttare tutto il meglio che ci viene offerto, minimizzando costi e sprechi.
Con il termine "filiera" si intende il filo che unisce tutti i passaggi necessari a ottenere un prodotto agro-alimentare: semina, coltura, raccolto, trasformazione, distribuzione, fornitura, commercializzazione, solo per citare quelli più comuni.
Mangiare un'arancia ad agosto significa assaporare un frutto che arriva dal Cile, che è stato conservato in un container, che ha attraversato oceani e che è giunto sulle nostre tavole dopo una filiera lunghissima.
Scegliere prodotti italiani, al contrario, vuol dire optare per una filiera corta: ottimo cibo, freschezza assoluta, vitamine e nutrienti di primissima qualità, per non parlare dell'evidente risparmio economico.
L'arancia cilena porta con sé un bel po' del kerosene utilizzato per trasportarla, senza dimenticare che in molti Paesi esteri si possono utilizzare pesticidi e insetticidi che in Italia, in particolare, sono stati banditi da anni.
Quindi, la domanda sorge spontanea: ha senso fare la raccolta differenziata, riciclare, risparmiare acqua e corrente elettrica se poi ci lasciamo tentare da un filetto di manzo argentino invece di mettere sul barbecue una costata di chianina italiana oppure arricchire le nostre insalate con pomodori di serra che arrivano dalla Spagna o dall'Olanda?
Riflettete gente, riflettete...

Buona Primavera a tutti!

È ora di darci un taglio

a cura di Maria Castellano

Smettere di fumare è possibile. A patto di avere il giusto sostegno anche psicologico

Ci avete provato tante volte. Senza successo. Questa volta però sentite che è diverso: siete davvero convinti di voler smettere di fumare. Bene, avete fatto il primo passo. Attenzione, però, anche se la forza di volontà è fondamentale, non per tutti basta: il tabagismo è infatti una malattia cronica che crea dipendenza fisica e psicologica, perciò il processo di disintossicazione può richiedere un aiuto esterno. «*Il fumo, contrariamente a quanto molti pensano, non è un vizio, è una dipendenza e quindi uno stato patologico, come ha riconosciuto nel 1994 l'Organizzazione Mondiale della Sanità. Per questo, se si vuole smettere, è necessario affrontare il problema come se fosse una malattia vera e propria e quindi affidandosi a medici e non al "fai da te"*» sottolinea la dottoressa Albina Prestipino del Dipartimento Dipendenza dell'Asl di Bergamo (via Borgo Palazzo 130, tel. 035.2270382).

Dott. ssa Albina Prestipino, Responsabile Area Altre Dipendenze del Dipartimento Dipendenza ASL di Bergamo

La diagnosi: il primo passo

Come per tutte le malattie, la prima cosa da cui partire è una diagnosi corretta. «*Il paziente che si rivolge a noi viene sottoposto a una serie di test, che comprendono, oltre a un'accurata visita medica, la valutazione del monossido di carbonio e della concentrazione di nicotina nel respiro, del livello di dipendenza e anche della motivazione a smettere. La dipendenza da nicotina infatti si manifesta non solo a livello fisico ma anche psichico, perciò quest'ultimo aspetto è molto importante*». In base a quanto emerge poi si stabilisce quale sia il trattamento migliore. Non per tutti infatti va bene la stessa terapia. «*Ci sono da considerare anche le preferenze dei pazienti, alcuni dei quali ad esempio non vogliono farmaci. Oppure le paure e i timori: uno dei più frequenti nelle donne è quello di ingrassare. Il nostro compito oltre a prescrivere farmaci o terapie è anche quello di rassicurare il paziente*».

La terapia: dai cerotti all'auricoloterapia

Sono molte le strategie per dire basta alle sigarette. «*Nel nostro centro ci avvaliamo innanzitutto della terapia farmacologica, riconosciuta a livello internazionale, che prevede l'utilizzo di alcuni farmaci in grado di ridurre il desiderio di fumare*» spiega la Prestipino. «*Innanzitutto quelli sostitutivi della nicotina, come cerotti, chewing gum, sigarette finte. In questo modo si "svezza" il paziente dalla dipendenza: si continua ad assumere nicotina ma in modo continuato, mantenendone costante e stabile la concentrazione ed evitando così i picchi verso il basso che sono quelli che fanno scattare il desiderio di fumare. I recettori da cui parte lo stimolo, che si trovano nella stessa parte in cui viene regolato il tono dell'umore, il ritmo veglia-sonno, il senso di gratificazione, infatti, sono sempre "pieni" di nicotina e quindi non la chiedono*». In pratica, si parte da farmaci con una concentrazione di nicotina pari a quella introdotta quando si fumava, calcolata sulla base del test del respiro, per poi diminuire piano piano. Ma non è comunque dannoso? «*Innanzitutto si è ciclicamente controllati dal medico, a intervalli di due settimane, e poi anche se è la nicotina a creare dipendenza, in realtà le sostanze cancerogene sono le altre 4.400 che si sprigionano con la combustione*» precisa la Prestipino. Oltre ai sostituti della nicotina, poi, esistono altre due classi di farmaci che agiscono sulla parte del

cervello dove si trovano i recettori nicotinici. «*Il bupropione, che è un antidepressivo e potenzia gli effetti della noradrenalina e della dopamina (i cosiddetti ormoni del benessere) e la vareniclina, che blocca l'accesso della nicotina ai recettori*». Un'altra terapia che si è dimostrata efficace infine è l'Acudetox, cioè l'auricoloterapia. «*In pratica si mettono cinque aghi per orecchio in punti specifici in grado di abbassare il desiderio. Il paziente, nell'ora di trattamento, sperimenta in una dimensione di assoluto relax la sensazione di stare senza nicotina. Questo agisce come rinforzo positivo che aiuta a sganciarsi dalla sigaretta e a cercare di ritrovare quella sensazione anche nella quotidianità*» continua la dottoressa.

La strada verso il successo

A questo punto, direte voi, se esistono tanti farmaci e terapie in grado di attenuare lo stimolo, perché è così difficile? «*Semplice, perché non c'è nessun farmaco che può sostituirsi alla decisione del paziente. Possono aiutare, ma la volontà resta una componente fondamentale*» sottolinea la Prestipino. «*E poi è anche opportuno scegliere il momento giusto: se ad esempio si sta attraversando una fase difficile della propria vita, ad esempio una separazione, è meglio rimandare. Così come se si è appena cominciata una dieta. Si aggiungerebbe stress a stress. Rinunciare alla sigaretta, infatti, per un fumatore vuol dire rinunciare a una piccola gratificazione*». Importante poi è avere sostegno non solo all'inizio ma anche durante tutto il percorso, e anche dopo per evitare ricadute. «*Il paziente deve sentire che non è solo: è importante rafforzarne la fiducia e la motivazione, valorizzandone i successi. Per questo, parte integrante è rappresentata dal counseling, in grado di fornire anche consigli pratici. Tra questi: dire a tutti che si sta smettendo di fumare, fare più attività fisica, perché distrae la mente innalza i livelli di serotonina (l'ormone della felicità), utilizzare i soldi risparmiati per comprare le sigarette per regalarsi qualcosa che piace e gratifica; sorseggiare acqua, a poco a poco, quando viene voglia di accendersi una sigaretta. Piccoli trucchi che però possono rivelarsi molto utili per resistere alle tentazioni e superare i momenti più critici*». A proposito, ma quanto dura la fase critica? «*I primi 3-4 giorni in genere sono quelli più difficili, anche se affinché i recettori siano completamente puliti ci vogliono 45 giorni*» conclude la dottoressa Prestipino.

IL FUMO IN CIFRE

Secondo il rapporto sul fumo in Italia 2010, realizzato dall'Osservatorio Fumo Alcool e Droghe dell'Istituto Superiore di Sanità, la percentuale dei fumatori è in calo, ma le donne sono più restie ad abbandonare le sigarette. Le fumatrici sono 5,2 milioni (19,7%), gli uomini 5,9 milioni (23,9%), mentre le ex fumatrici sono 2,6 milioni, contro i 3,9 milioni di ex fumatori. A preoccupare inoltre è l'aumento degli adolescenti che si avvicinano alle sigarette.

Come sopravvivere a un tradimento

a cura di Viola Compostella

Italiani sempre più traditori. Cresce infatti il numero delle infedeltà coniugali. La città dove si tradisce più è Milano seguita a ruota da Roma. Aumenta inoltre la percentuale dei cosiddetti "traditori seriali", che scelgono di dare libero sfogo ai propri istinti attraverso i social network, in particolare Facebook. A scattare la foto dell'infedeltà delle coppie italiane è stata, recentemente, l'Associazione Avvocati Matrimonialisti Italiani (Ami). E il quadro che emerge non può non far riflettere. Non solo sulle cause che portano a tradire, ma soprattutto su come sia possibile "sopravvivere". «*Sopravvivere al tradimento dà l'idea del vivere il momento acuto, ma forse è un falso problema. D'amore, infatti, in genere non si muore. Piuttosto è importante trovare il modo per ricominciare a vivere*» commenta il dottor Mattia Maggioni, psicologo e psicoterapeuta. «*Bisogna partire dall'idea che, nonostante tutto, c'è ancora molto nella vita che ci aspetta. Ovviamente dopo aver superato la prima fase, cioè quella dell'elaborazione del tradimento*».

Senso di colpa: non lo prova solo il traditore

Il tradimento mette in gioco molti aspetti sia per chi lo fa sia per chi lo subisce. E in particolare il senso di colpa che non riguarda solo il traditore. «*Chi ha tradito inconsciamente proietta anche sull'altra o sull'altro una serie di colpe e di risentimenti. È come se, così facendo, cercasse di giustificare la sua azione: "se sono arrivato a tradire è perché il rapporto non funzionava". Il tradimento quindi, in questo meccanismo, diventa quindi l'atto traumatico con cui emergono queste difficoltà del rapporto in cui le responsabilità sono di entrambi*» continua Maggioni. La persona tradita dal canto suo mette in atto un meccanismo di difesa nei confronti dell'ansia che deriva dall'angoscia di essere abbandonati insita in tutti noi. «*Chi è stato tradito si fa carico di una certa quota di sensi di colpa, con la perdita di autostima che spesso ne consegue, in modo da poter razionalizzare e portare sul piano della realtà quello che è successo. Questa "assunzione" di realtà è importante: spesso infatti si tende a negare anche davanti alla percezione di segnali nel rapporto che qualcosa non va. È il primo passo per andare avanti e riprendere il controllo*».

Punto e a capo

Il tradimento è "un piccolo grande lutto", davanti al quale non c'è soluzione che mettere un bel punto e girare pagina. «*La scelta, che sia dare un'altra chance o lasciarsi, non fa differenza ai fini della riuscita, purché sia vera e consapevole e frutto di sincerità verso se stessi. Il vero nodo della questione infatti non è cosa si decide, ma la sostenibilità della decisione*» osserva il dottor Maggioni. «*Una volta presa infatti bisogna portarla avanti senza guardarsi più indietro. La domanda quindi*

è "quanto sono disposto a...". Nel caso in cui si sceglie di lasciarsi, si declina in "quanto sono disposto a stare senza di lui", nel caso in cui si decida di perdonare si traduce in "quanto sono disposto ad azzerare debiti e crediti e ricominciare da zero". Le vie di mezzo, come quella "ti perdono ma tu devi..." portano inevitabilmente all'insuccesso, perché fanno scattare nell'altro una dinamica per cui non si sentirà mai all'altezza. Alla lunga così i problemi sono destinati a riemergere anche con più forza di prima. È questo il punto difficile: è davvero possibile azzerare il debito? Se non si è disposti, meglio lasciar stare».

MASCHI E TRADITORI

Gli uomini detengono ancora il primato in tema di infedeltà coniugale (55% dei mariti ha tradito almeno una volta, lo ha fatto il 45% delle mogli). Il 60% dei tradimenti avviene sul luogo di lavoro e l'ora più a rischio-tradimento è nella fascia che va dalle 14 alle 15 ("pausa pranzo"). Nel 70% dei casi si tratta di "scappatelle", mentre nel restante 30%, di relazioni sentimentali stabili.

Stare insieme come "mezzo", non fine

Spesso, quando ad esempio le relazioni durano da molto tempo, piuttosto che rimanere soli, si fa di tutto per mantenerle in vita, anche se non soddisfano più. E così si arriva ad accettare tutto, tradimento compreso, anche se non lo si vorrebbe fare. «*In questo modo si finisce per mettere in atto meccanismi di dipendenza affettiva dai quali il massimo vantaggio ottenibile è tenere a bada la paura di rimanere soli e le insicurezze, senza però guadagnare niente dal rapporto*» spiega l'esperto. «*Ma, come dico sempre ai miei pazienti, lo stare insieme non deve essere un fine, per ottenere il quale si è disposti a tutto, deve essere un mezzo: "sto con una persona a certe condizioni perché così pensiamo di avere qualcosa in più rispetto all'essere soli"*».

Dire o non dire, questo è il problema

Fin qui, i consigli per chi è tradito per superare il "trauma" e riprendere in mano la propria vita. Quanto invece a chi ha tradito, meglio confessare o no? «*Anche in questo caso dipende tutto dalla sostenibilità della scelta nel tempo. Certo dire la verità è più difficile, ma non dirla può danneggiare comunque la coppia*» sottolinea il dottor Maggioni. «*Chi non confessa e continua a vivere come niente fosse, in realtà, a meno di casi particolari, non si sente mai a proprio agio nel rapporto, mostra atteggiamenti di insofferenza e proietta sul partner la sua inadeguatezza, portando, anche inconsciamente, l'altra persona a lasciarlo come se volesse essere punito*». In linea di principio quindi dire la verità, in ogni contesto, è il mezzo meno costoso nel tempo, anche se più difficile nell'immediato. «*Confessare vuol dire affrontare la cosa, ammettendo di aver sbagliato. Non è necessario però cospargersi il capo di cenere, ma farlo in modo consapevole e costruttivo, cioè vivendo il tradimento come una cosa che coinvolge la coppia. Vissuto in questo modo, con grande chiarezza e onestà, il tradimento può fortificare una coppia, mettendola davanti alla necessità di riscegliere se si vuole davvero stare insieme, nonostante le difficoltà*» conclude lo psicologo.

Dott. Mattia Maggioni, Psicologo e Psicoterapeuta, di Bergamo

STIPSI - COLECISTOPATIE
CALCOLOSI RENALI - EPATOPATIE

SINUSITE - BRONCHITE
LARINGITE - RINITE
OTITE - TRACHEITE

PSORIASI - ECZEMI
DERMATITI

★★★★

BEAUTY-FARM VILLA DELLE ORTENSIE
TERME DI SANT' OMOBONO - CURE CONVENZIONATE S.S.N.
MEDICAL SPA

Sant'Omobono Terme (BG) - Viale alle Fonti, 117
Tel. 035/852242 - Fax. 035/851148
www.villaortensie.com - info@villaortensie.com

Sportello medico: professionisti a confronto

In Clinica Castelli il primo servizio di consulenza on-line rivolto ai Medici di Assistenza Primaria

È attivo sul sito internet di Clinica Castelli il nuovo servizio di consulenza professionale on-line dedicato ai Medici di Assistenza Primaria di Bergamo e provincia. Adottando i principi di condivisione tipici dei social network più popolari, lo Sportello Medico offre ai MAP la possibilità di rivolgersi in ogni momento, con rapidità e gratuitamente agli Specialisti di Clinica Castelli, semplicemente accedendo al sito www.clinicacastelli.it. Con questa iniziativa Clinica Castelli vuole offrire un'opportunità in più di dialogo tra i Medici Specialisti che operano nella struttura e i Medici del territorio, per acquisire una più elevata capacità di monitoraggio, prevenzione e cura a beneficio dei cittadini. «*Per poter garantire un servizio assistenziale completo è necessario favorire il confronto professionale tra i Medici Specialisti e i MAP, primi interlocutori dei pazienti*» spiega il Dr. Roberto Sacco, Direttore Scientifico di Clinica Castelli. «*Con la realizzazione dello Sportello Medico Clinica Castelli vuole dare una risposta concreta a tale necessità*». L'accesso è molto semplice: si entra nel sito, si clicca su "Sportello Medico" e si effettua la registrazione inserendo i propri dati (nome, cognome, comune, indirizzo e numero telefonico dell'ambulatorio) si sceglie una password e si inserisce la propria e-mail. Dopo l'iscrizione si accede all'Area Riservata, dove è possibile scegliere l'Area Medica di interesse, lo Specialista della Clinica e le relative competenze mediche. A questo punto si può scrivere il proprio quesito e inviarlo. Lo Specialista di Clinica Castelli riceve una e-mail di notifica ogni volta che un MAP lo contatta. Quindi accede a sua volta all'Area Riservata dove può consultare l'elenco delle domande pervenute e rispondere. Accedendo all'Area Riservata è inoltre possibile consultare il profilo professionale, completo di fotografia, di ogni Specialista di Clinica Castelli che partecipa al progetto.

Un occhio di riguardo per la tutela della privacy degli utenti iscritti e dei pazienti: tutte le informazioni di carattere sanitario che riguardano i pazienti e che vengono condivise all'interno dell'Area Riservata sono trattate da Clinica Castelli in assoluto rispetto della normativa vigente sulla privacy.

Per saperne di più: www.clinicacastelli.it

Ospedali Riuniti di Bergamo

Una Task force contro lo scompenso cardiaco

Tecniche all'avanguardia e ricerca, le armi a disposizione dei diversi specialisti, impegnati a curare una patologia sempre più diffusa ma ancora sottovalutata

Affaticamento, respiro difficoltoso, gambe gonfie sono i principali sintomi con cui si manifesta lo scompenso cardiaco, ossia il segnale che il cuore non svolge più la sua normale funzione di pompa. Le cause più frequenti sono le patologie coronariche, in particolare l'infarto miocardico, l'ipertensione, le malattie delle valvole cardiache e le cardiomiopatie.

Lo scompenso cardiaco si può prevenire e curare migliorando lo stile di vita, agendo sui fattori di rischio cardiovascolare (colesterolo, fumo, ipertensione, diabete e obesità) e intervenendo con la terapia farmacologica o con dispositivi come i *pacemaker* e i defibrillatori impiantabili, o ancora con interventi chirurgici complessi, dal *bypass* aortocoronarico, alla riparazione o sostituzione valvolare, sino al trapianto cardiaco.

Gli Ospedali Riuniti di Bergamo rappresentano un punto di riferimento internazionale per i programmi clinici assistenziali e di ricerca riguardo la prevenzione, la diagnosi e il trattamento del paziente affetto da scompenso cardiaco, dall'età pediatrica all'età avanzata. Antonello Gavazzi, direttore della **Cardiologia**, ci parla di questa malattia.

«*Lo scompenso cardiaco è una patologia che nei paesi industrializzati interessa circa il 2-3% della*

COME PRENOTARE

Sono 15 gli ambulatori del Dipartimento Cardiovascolare, ognuno specializzato in prestazioni e accertamenti diversi. Come orientarsi? Le prime visite o i controlli si prenotano al call center regionale (800.638.638, dal lunedì al sabato dalle 8 alle 20) e, in base all'indicazione dell'impegnativa, si viene indirizzati all'ambulatorio più appropriato. Allo stesso modo si prenota anche la visita con urgenza differibile (bollino verde) mentre è sufficiente presentarsi con la richiesta del medico per l'ECG (dalle 8 alle 9 alla segreteria del padiglione 39) e per la visita di chirurgia vascolare urgente (ambulatorio del padiglione 39 dal lunedì al venerdì 8-15, in degenza all'ingresso 19 dalle 15 alle 19 o in Pronto Soccorso dalle 19 alle 8). Per le visite cardiologiche urgenti ci si deve presentare al Pronto Soccorso, anche senza impegnativa. Ulteriori informazioni alla segreteria al piano terra del padiglione 39 (tel. 035.269284). Per visite ed esami in libera professione è invece possibile prenotare al numero 035.269091 dal lunedì al venerdì dalle 9 alle 12 e dalle 13 alle 17, oppure agli sportelli del CUPS di Largo Barozzi (dal lunedì al venerdì dalle 7 alle 16.45 e il sabato dalle 7 alle 12.45).

popolazione. Questo significa che in Europa sono oltre 15 milioni i pazienti coinvolti, e oltre 20 mila solo nella nostra provincia. Dati destinati ad aumentare in maniera significativa nel prossimo futuro, ma già oggi in Italia lo scompenso rappresenta la prima causa di morte».

Un tema che richiede un approccio particolarmente attento. «*Proprio per questo il nostro Dipartimento Cardiovascolare si è dato un'organizzazione innovativa che, grazie alla collaborazione tra diversi specialisti punta su prevenzione, corretta diagnosi, terapie di ultima generazione siano farmacologiche, interventistiche o chirurgiche, e infine ricerca. Non dimentichiamo che gli Ospedali Riuniti di Bergamo hanno una rilevanza nazionale e internazionale in quest'area, fin dal primo trapianto di cuore nel 1985. È notizia recentissima il nostro ingresso nel T1 Network, rete di eccellenze cardiologiche coordinate dalla Northwestern University di Chicago per la sperimentazione di nuovi farmaci per lo scompenso. Si tratta di studi che devono essere condotti in centri selezionati, che offrono precise garanzie per casistica, tecnologia e capacità di gestire casi complessi*».

PREVENZIONE E RICERCA

Ai Riuniti è stata condotta una ricerca a livello internazionale sulla prevenzione dello scompenso cardiaco. «È un'indagine epidemiologica in collaborazione con un gruppo di medici del territorio, su oltre 4mila soggetti. Ha portato una diagnosi precoce e quindi migliore assistenza per i pazienti risultati a rischio, ma anche una maggiore conoscenza dei fattori all'origine dello scompenso» spiega il dottor Michele Senni, direttore della Medicina Cardiovascolare.

INTERVENTI MINI INVASIVI

Ai Riuniti la Cardiologia Interventistica, guidata da Orazio Valsecchi, impiega la tecnica radiale in oltre l'80% dei casi, grazie a un'esperienza decennale. Cateteri e stent vengono "spinti" verso il cuore da un vaso del polso invece che dall'arteria femorale, con grandi vantaggi per la ripresa dei pazienti. Inoltre, per casi selezionati e in alternativa all'intervento chirurgico, è già in uso dal 2009 anche la tecnica che sostituisce la valvola aortica per via percutanea.

CHIRURGIA E TRAPIANTI

La Cardiochirurgia dei Riuniti di Bergamo è uno dei più importanti centri in Europa. «Non solo per l'attività di trapianto, ma anche per l'impiego di nuove tecniche messe a punto dalla nostra équipe» spiega il direttore del Dipartimento Cardiovascolare, Paolo Ferrazzi. «Basti pensare che nelle forme di scompenso originate da cardiomiopatia ipertrofica ostruttiva abbiamo eseguito con successo oltre 100 miectomie».

integra mente

Fisioterapia • Medicina Complementare e Rigenerativa

“Avere tempo e prendersi cura di sé, godere del silenzio, ammirare la bellezza, godere dell’amicizia, amare ed essere amati. Questa è ricchezza”

adokstudio.it

area clinica e terapeutica

fisioterapia, osteopatia, kinesiologia, massaggio, omeopatia, counseling, terapie fisiche.

area sport

visite di idoneità sportiva, massaggio sportivo, kinesio taping, personal trainer, performance sportiva, esame posturale.

area benessere

pilates, linfodrenaggio, massaggio antistress, shiatsu, nutrizione personalizzata.

integra mente

via Provinciale, 31 - 24021 **ALBINO** - BG
tel. 035.**761102** - cell. 338.**2095172** - info@integra-mente.it - **www.integra-mente.it**

Metti KO la sindrome di primavera

Le cure "dolci" per prendere solo il meglio della bella stagione

a cura di Giulia Sammarco

È primavera e la natura rifiorisce con i suoi profumi inebrianti e i suoi colori allegri. Eppure vi sentite stanchi e di cattivo umore. Tranquilli, è normale, avvertono gli esperti. «*Con l'arrivo della bella stagione l'organismo deve abituarsi a nuove condizioni ambientali, soprattutto climatiche. Quando la temperatura sale, infatti, aumenta la vasodilatazione e si abbassa di conseguenza la pressione*» spiega il dottor Cesare Maffeis, medico chirurgo esperto in omeopatia. «*Questo "processo" di adattamento, in alcuni casi, può essere percepito in modo anomalo con sintomi come stanchezza mattutina, variazioni del tono dell'umore, insonnia, nervosismo, disturbi digestivi o, nelle donne, alterazioni del ciclo mestruale*». Cosa fare allora? « *La medicina alternativa offre diversi rimedi specifici, personalizzati, anche per quanto riguarda il dosaggio, in base all'aspetto costituzionale di ciascuno e quindi adatti non solo per gli adulti ma anche per i bambini* » suggerisce Maffeis. «*Come il Ribes Nigrum, 50 gocce da prendere la mattina. Oltre ad essere ricco di vitamina C e ad aumentare leggermente la pressione, stimola le ghiandole surrenali a secernere enzimi in grado di trasformare più velocemente gli zuccheri in energia, contrastando così il senso di stanchezza. In particolare questa sostanza è efficace nelle donne, più sensibili al passaggio stagionale*». Un altro rimedio utile in questa fase di passaggio per vincere la stanchezza, sia per le donne che per gli uomini, poi, è la Nux Vomica. «*È un estratto di sostanze analoghe all'adrenalina, ormone che migliora la reattività dell'organismo. Inoltre ha effetti benefici anche sull'inappetenza e sulla regolazione gastrointestinale*». E se il problema invece è l'insonnia? «*In questo caso si può consigliare la Tilia Tomentosa. Ricavata dal tiglio argentato, aiuta a contrastare il calo del tono dell'umore, l'irritabilità e gli stati ansiosi, favorendo così il sonno*».

Dott. Cesare Maffeis, Medico Chirurgo ed esperto in Omeopatia, di Bergamo

TAC e RM
Come funzionano e a cosa servono

a cura di Viola Compostella

La TAC (Tomografia Assiale Computerizzata) e la RM (Risonanza Magnetica) sono due esami ormai molto comuni. Entrambi fanno parte (insieme alla radiografia convenzionale e all'ecografia) della cosiddetta diagnostica per immagini e vengono spesso confusi.

La TAC
Come funziona

«La TAC, o come preferiamo chiamarla noi radiologi TC, è una metodica di diagnostica per immagini che utilizza i raggi X per mettere in evidenza le differenze di densità di organi e tessuti» spiega Enzo Angeli, Responsabile del Servizio di Radiologia e Diagnostica per Immagini di Humanitas Gavazzeni. *«Oggi, grazie all'utilizzo di computer sempre più veloci, permette di ottenere immagini sempre più accurate, non solo sezioni assiali, ma orientate in qualsiasi piano dello spazio e anche ricostruzioni volumetriche».*

Quando serve

«La TC è particolarmente utile nello studio di tutte le patologie di torace e addome, per esempio in campo oncologico per la valutazione delle strutture scheletriche, o per visualizzare gli effetti dei traumi cranici con particolare attenzione alla presenza di eventuali emorragie interne» continua Angeli. *«Inoltre è un esame molto importante per indagare i vasi sanguigni, permettendo di individuare molte patologie cardiovascolari».*

Dott. Enzo Angeli, Responsabile del Servizio di Radiologia e Diagnostica per Immagini di Humanitas Gavazzeni di Bergamo

Controindicazioni

Le TC, utilizzando i raggi X, andrebbero prescritte con attenzione nei soggetti giovani, mentre dovrebbero essere evitate nei bambini piccoli e nelle donne in gravidanza.

La RM
Come funziona

«Anche la RM produce immagini di sezioni del corpo, ma a differenza della TC sfrutta i campi elettromagnetici e non presenta alcun rischio biologico. Il principio del suo funzionamento si basa sulla possibilità di riconoscere i piccoli campi magnetici generati dagli atomi di idrogeno. Il corpo umano infatti è costituito per due terzi di acqua, la cui quantità varia a seconda dei tessuti e delle loro eventuali condizioni patologiche. Attraverso i campi elettromagnetici si riesce a valutare il contenuto di idrogeno, e quindi di acqua, dei tessuti» spiega Angeli.

Quando serve

La RM è particolarmente adatta all'esame dei tessuti molli (muscoli, organi interni, vasi sanguigni, legamenti, sistema nervoso), ricchi come sono di acqua e quindi di atomi di idrogeno, e meno per l'esame delle strutture anatomiche "dure", carenti di acqua (ossa). *«Viene usata soprattutto in campo neurologico, ortopedico, oncologico, cardiologico, gastroenterologico. in particolare è l'esame principe per l'encefalo e il midollo spinale»* continua il radiologo.

Controindicazioni

Essendo una sorta di grande calamita, deve prima essere esclusa la presenza di pace-maker cardiaco, pompe di infusione interne, neurostimolatori o protesi all'orecchio interno, impianti che possono subire danneggiamenti sotto l'azione del forte campo magnetico.

www.estetica-medica.it

ESTETICA MEDICA
POLIAMBULARORIO MEDICO CHIRURGICO

Estetica Medica nasce dall'esperienza maturata nel settore del suo Direttore Sanitario, il dott. Matteo Caffi che ha generato un desiderio: in un momento di grande interesse comune e dei media, ma spesso afflitto da improvvisazioni, offrire un servizio medico chirurgico altamente professionale con particolare attinenza all'estetica (ma non solo), innovativo, scientifico, multidisciplinare, che conta su un'equipe di diversi specialisti, in costante rapporto con le tecnologie e le diverse professionalit à, perseguendo la logica della non invasività, nel totale rispetto della salute della persona e con una sensata valutazione degli eventuali esborsi da parte della clientela.

Nel poliambulatorio si svolgono regolarmente visite per:

• Chirurgia Plastica Estetica (Lifting, Blefaroplastica, Rinoplastica, Liposcultura, Mastoplastica additiva e riduttiva, ecc..) • Dermatologia e Medicina Estetica Dermatologica • Angiologia • Dietologia e Scienze dell'Alimentazione • Ortopedia

Nel poliambulatorio si effettuano trattamenti come:

• Check-up della pelle, Peelings, Biorivitalizzazioni • Fillers e tossina botulinica • Laserterapia con diverse lunghezze d'onda (dermoabrasioni, rimozione capillari e neoformazioni cutanee, rimozione tatuaggi e macchie, epilazione etc.) • Terapia medica non invasiva per la riduzione del pannicolo adiposo e delle adiposità localizzate • Endermologia LPG • Idroelettroforesi e molti altri trattamenti di recentissima introduzione • Infiltrazioni e trattamenti del dolore articolare

QUALSIASI TRATTAMENTO PUÒ ESSERE EFFETTUATO IN MODO INDOLORE GRAZIE A DIVERSI SISTEMI DI ANESTESIA AUTORIZZATI NEL CENTRO

CONTATTATECI PER INFORMAZIONI, PER UN CONSULTO GRATUITO O PER UNA VISITA PERSONALIZZATA DETTAGLIATA

24127 BERGAMO - Via Carducci 20/a
tel. 035 260956 - fax 035 4329752 - info@estetica-medica.it

L'igiene dentale? Comincia da piccoli

a cura di Maria Castellano

«*È opportuno iniziare a lavare i denti il più precocemente possibile. Già quando spunta il primo dentino i genitori possono cominciare a pulirlo con una piccola garza*». A dirlo è il dottor Sergio Stabilini, odontoiatra. Lo abbiamo incontrato per affrontare insieme a lui un tema importante non solo per la salute del bambino, ma anche per la sua salute futura, quando sarà adulto, e cioè l'igiene orale. «*In alternativa alla garza, in commercio esistono spazzolini specifici per bambini dai 4 ai 24 mesi, di piccole dimensioni con setole a punta anatomica di durezza intermedia e testina piccola. Le setole non devono essere naturali, ma in nylon, molto più igienico. Inoltre lo spazzolino va sostituito frequentemente, di solito ogni due/tre mesi, quando le setole iniziano a deteriorasi*» continua. A questa età, lo spazzolino deve essere "manovrato" dai genitori, non solo per garantire un'igiene efficace ma anche per evitare eventuali traumi alle gengive.

È il momento di fare da soli!

«*Tra i 18 e i 24 mesi il bambino acquista coordinazione motoria e può cominciare a usare lo spazzolino da solo. È importante scegliere uno spazzolino di dimensioni ridotte adeguate al cavo orale dei bambini in modo che possa raggiungere agevolmente le zone posteriori che ovviamente sono più facilmente soggette a carie. Anche il dentifricio deve essere a misura di bambino: non deve pizzicare e deve essere di sapore gradevole. In questo modo risulterà più piacevole pulirsi i denti*» suggerisce Stabilini. Già, perché per convincere i più piccoli a lavarsi i denti, i "trucchi" non sono mai abbastanza. Quella all'igiene e alla pulizia è un'abitudine che deve essere stimolata nel modo corretto. Nel caso di quella dentale, le "armi" a disposizione sono diverse. Non solo un dentifricio "gustoso", al sapore di frutta ad esempio, ma anche spazzolini colorati e divertenti con i personaggi dei fumetti che possano trasformare il momento dell'igiene orale in un gioco. «*Il gioco e il divertimento sono un elemento fondamentale in questa fase. Per incentivare il bambino si può stimolare il suo desiderio di imitare gli adulti. In questo modo imparerà a lavarsi i denti proprio come ha imparato, ad esempio, a usare le posate. Dedicare un po' di tempo a lavarsi i denti magari tutti insieme, poi può far diventare l'appuntamento con l'igiene orale anche un'occasione piacevole per stare con mamma e papà in allegria*».

Dal dentista: non solo cure ma educazione alla salute orale

Oltre ai genitori, un ruolo importante nell'educazione alla salute orale dei bambini lo svolge il pedodontista (dentista pediatrico). «*Regolari visite dal pedodontista (ogni sei mesi o anno a seconda dei casi) sono un mezzo indispensabile per ridurre l'incidenza della carie nei più piccoli. L'ausilio di personale specializzato (pedodontista e igienista dentale), insieme ai genitori, è infatti determinante nella motivazione all'igiene orale dei bambini in età prescolare e nel fornire le giuste regole*» spiega lo specialista. Perché queste regole accompagnino il bambino nel difficile processo di crescita fino all'età adulta, però, devono essere date con chiarezza stimolando la motivazione del piccolo paziente coinvolgendolo diretta-

Dott. Sergio Stabilini, Odontoiatra, Laureato in Odontoiatria e Protesi Dentaria, di Curno

L'ALIMENTAZIONE ANTI-CARIE

Per ridurre il rischio di carie è importante consumare molta frutta e verdura, che non solo sono ricche di sali minerali indispensabili alla formazione e mantenimento delle ossa, ma esercitano un'azione di "pulitura". Da limitare invece il consumo non solo di zuccheri, ma anche di snack (dolci e salati) che, come sottolineato da recenti ricerche americane, sono tra i principali responsabili di carie tra i bambini e di carboidrati che alimentano i batteri della carie.

mente. «*Sempre più, il soggetto bambino va considerato come un essere autodeterminante che necessita della sorveglianza dei genitori ma che, allo stesso tempo, possiede anche risorse inaspettate per quanto riguarda le capacità di comprensione e sviluppo. Risulta perciò indispensabile un corretto processo comunicativo per attivare una iterazione a misura di bambino utilizzando tecniche adeguate. Il materiale informativo che generalmente viene distribuito negli studi e nelle strutture scolastiche si presenta generalmente in forma scritta (brochure, opuscoli, etc.) e deve essere il più semplice possibile con testi e/o immagini di facile comprensione veicolando le informazioni mediante l'associazione dell'apprendimento ad aspetti di gioco e fiaba*» continua Stabilini. L'educazione all'igiene orale non può, poi, prescindere da una corretta informazione alimentare in cui vengono chiaramente evidenziati quali sono gli alimenti che favoriscono la carie.

Quando e come lavare i denti

«*L'ideale sarebbe lavarli dopo ogni pasto, quindi tre volte al giorno, meglio ancora se anche dopo la merenda. Se però questo non è possibile bisognerebbe almeno farlo la sera e la mattina, fondamentale per combattere il periodo più lungo di inattività della bocca (durante il sonno) in cui si ha anche la riduzione del flusso salivare quindi maggiore permanenza a contatto dei denti da parte della placca batterica*» osserva il dottor Stabilini. Ma perché lo spazzolamento sia davvero efficace contro carie e placca, come si deve usare lo spazzolino? «*Per ogni arcata, su una superficie per volta (interna, esterna e masticatoria), si disegna un movimento verticale, cioè dalla gengiva verso la parte "terminale" della corona dentaria per un totale di almeno due minuti. Il movimento orizzontale deve essere evitato, tranne che per pulire la superficie masticatoria*» consiglia lo specialista. Questo nel caso in cui si opti per lo spazzolino manuale. Come si usa invece quello elettrico, sempre più diffuso? «*È molto semplice: si appoggia sul dente senza grande pressione e si passa, a uno a uno, su tutta la superficie, anche in questo caso interna, esterna e masticatoria, ripetendo l'operazione sia sull'arcata superiore sia su quella inferiore. In questo caso il tempo minimo è dato direttamente da alcuni spazzolini che si trovano in commercio*».

L'IMPORTANZA DEI DENTI DA LATTE

I primi denti, di solito gli incisivi centrali inferiori, compaiono a circa sei mesi (età che però può variare molto da bambino a bambino). Piano piano spuntano gli altri denti, fino ad arrivare, a circa due anni, alla dentizione completa, cosiddetta da latte, che comprende venti denti. Anche se dai cinque anni in poi questi denti sono destinati a cadere per lasciare spazio a quelli definitivi è importante prendersene cura non solo per mantenerli sani e nelle condizioni ottimali, ma anche per abituare il piccolo ad acquisire i comportamenti corretti che saranno importanti anche da adulto per mantenere la salute orale. I denti da latte, in particolare, svolgono molte importanti funzioni:

- **Masticare correttamente. Una masticazione corretta migliora anche la digestione, aiutando a favorire così una corretta crescita e sviluppo.**
- **Parlare bene. La causa principale di molti difetti di pronuncia derivano proprio da un problema dentario (denti mancanti per carie oppure denti spostati per l'utilizzo improprio e prolungato del ciuccio o del dito).**
- **Preparare la bocca ai denti permanenti. Se mantenuti in salute, i denti da latte "guidano" la bocca allo spuntare dei denti permanenti (spesso si osserva nei bambini che perdono precocemente i dentini da latte uno spostamento dei denti permanenti che necessita poi di una correzione con l'apparecchio).**

Salute orale?
Un lavoro di squadra

a cura di Elena Buonanno

Quando si parla di educazione alla salute orale e prevenzione sono molte le figure coinvolte. Lo accennava già il dottor Sergio Stabilini nel precedente articolo a proposito dei bambini. Continuiamo a parlare di questo argomento con un altro esperto, il professor Corrado Paganelli, Presidente del Corso di Laurea in Igiene Dentale, Università degli Studi di Brescia, e membro del Consiglio direttivo della Association of Dental Education in Europe.

Professor Paganelli, i genitori giocano un ruolo importante nell'educazione all'igiene orale del figli, ma non sono i soli "attori". Quali figure possono dar loro sostegno?

Le figure coinvolte sono diverse: odontoiatra, igienista e assistente di studio odontoiatrico (ASO). Ognuna di esse, a diversi livelli di interazione con il paziente, ha proprie competenze e un ruolo specifico. Solo dalla stretta collaborazione tra queste professionalità si possono ottenere risultati validi sia da un punto di vista terapeutico sia di educazione. Questa equipe infatti svolge una doppia funzione: da un lato educativa, che lavora cioè sulla motivazione all'igiene e sull'importanza della prevenzione, dall'altro terapeutica e cioè della cura delle patologie orali.

Prof. Corrado Paganelli, Presidente del Corso di Laurea in Igiene Dentale e di Odontoiatria e Protesi Dentaria dell'Università di Brescia

Ma che ruolo hanno in particolare l'ASO e l'igienista. In che modo interagiscono con l'odontoiatra?

Finora per essere ASO, figura presente in tutti gli studi odontoiatrici, non c'era bisogno di una formazione specifica. A febbraio, però, durante l'incontro che si è tenuto presso il Ministero della Salute, si è deciso che dovrà essere inquadrata al pari di un operatore socio sanitario e formata attraverso corsi riconosciuti delle Regioni. Un importante passo avanti, anche perché l'ASO ha un ruolo importante, è il "braccio destro" del dentista: assistere il medico nelle diverse terapie odontoiatriche, gestire tutto ciò che riguarda uno studio medico, compreso il paziente e le sue esigenze. L'Igienista dentale, invece, è deputata, nello specifico, alla prevenzione, informazione, motivazione e terapia delle affezioni dento-parodontali: svolge attività di educazione dentale, collabora alla compilazione della cartella clinica del paziente, esegue l'igiene dentale. Non tutti gli studi oggi hanno al loro interno un igienista, poiché ancora il numero di questi professionisti non è sufficiente. Spesso quindi è lo stesso odontoiatra a occuparsi di tutti questi aspetti di igiene orale.

Che tipo di formazione deve avere l'igienista?

È necessaria la laurea triennale in Igiene Dentale, anche se alcuni igienisti hanno conseguito anche la laurea quinquennale specialistica e frequentato master in particolari branche dell'igiene orale e sono quindi particolarmente preparati per interventi su pazienti particolari o situazioni complesse.

Centro di Radiologia e Fisioterapia

Accreditato ASL

Dir. San.: Dr. R. Suardi

Diagnostica per Immagini:
Radiologia, Tomografia Computerizzata,
Risonanza Magnetica, Ecografie, Ecocolordoppler

Fisioterapia e Riabilitazione

Riabilitazione Domiciliare (ex art. 26)

Terapia Fisica

Chiropratica

Visite specialistiche

Polo Odontoiatrico

www.centroradiofisio.it - info@centroradiofisio.it
Bergamo, Via Passo del Vivione, 7 - Gorle, Via Roma, 28
Tel.: 035/290636 – 035/4236140 – Fax: 035/290358

Centro Medico M.R.

Dir. San.: Prof. M. Franzini

Visite specialistiche

Servizio di Medicina del Lavoro

Percorso di Check-up completo

Massofisioterapia

Chiropratica

Chirurgia e Medicina Estetica

www.centromedicomr.it - info@centromedicomr.it
Bergamo, Via Passo del Vivione, 7 - Gorle, Via Roma, 32
Tel.: 035/4236140 – 035/290636 – Fax: 035/290358

Pilates: un ottimo antistress

Per ridonare armonia a corpo e mente

a cura di Alessandra Serraglio

Nato in America dopo la Prima Guerra Mondiale come pratica riabilitativa, il Pilates è diventata una delle tecniche di fitness più popolari in questi ultimi anni in Italia. Sono moltissime, però, le persone che si avvicinano a questa disciplina senza sapere esattamente di cosa si tratta e soprattutto a chi rivolgersi per seguire un percorso corretto! È infatti difficile riconoscere chi proponga la vera tecnica con i suoi fondamentali principi e, soprattutto in Italia, la confusione è davvero diffusa. Per questo motivo abbiamo incontrato Maddalena Rinaldi, esperta nel settore da diversi anni e fondatrice nonché istruttrice presso il centro *Pilates Room* di Bergamo.

Partiamo dall'inizio, a cosa serve il Pilates?

Il metodo Pilates ha come obiettivo principale quello di rendere il soggetto consapevole di se stesso, del proprio corpo e della propria mente, per unirlo in una singola, dinamica e ben funzionale entità. Questa tecnica permette di correggere la postura, rendere più flessibile la colonna vertebrale e rinforzare i muscoli che la sostengono, donare più elasticità alla muscolatura e assumere maggiore fluidità nei movimenti.

Oggi quasi tutte le palestre offrono corsi di Pilates... Ma lo può insegnare chiunque o bisogna fare degli studi specifici?

Purtroppo la maggior parte delle persone che scelgono di avvicinarsi a questo genere di attività lo fanno perché è "di moda", il che ha sicuramente dei risvolti positivi, essendo una clientela in continuo aumento, ma il rovescio della medaglia è immediato: moltissimi si improvvisano insegnanti di Pilates senza possedere alcun titolo di studio! Le principali scuole italiane sono la *CovaTech Pilates School*, dove ho studiato, la *Polestar Pilates Education*, la *True Pilates*, la *Pilates International Network*, la *Stott Pilates*,

la *Balanced Body University,* la *Power Pilates,* la *Harmonie du corps*, sono le più conosciute. Un insegnante che ha ottenuto la certificazione, ha seguito un lungo percorso di formazione che l'ha preparato a trasmettere la tecnica alla clientela in maniera completa e non approssimativa come spesso accade. Dunque consiglio di informarsi sempre prima di scegliere il corso da frequentare e, comunque, ritengo che chi capita in mani sbagliate si renda conto, alla lunga, di non ottenere i risultati desiderati.

L'utilizzo delle macchine è importante o è meglio eseguire gli esercizi a corpo libero?

Il vero Pilates è con le macchine. Gli esercizi a corpo libero sono più rischiosi se non si conoscono correttamente le posizioni e sono facilmente confondibili con lo stretching. Le macchine sono paragonabili a dei lettini fisioterapici dotati di molle, che permettono al paziente di concentrarsi sulla corrette posizioni, soprattutto, della colonna vertebrale, mentre esegue diversi esercizi con braccia, gambe e tutto il corpo. Inoltre l'attrezzo aiuta nel movimento ed essendo alzato da terra facilita l'esercizio per i clienti più su con l'età.

"Il Pilates è un lavoro, un lavoro gratificante che vi darà energia rinvigorendovi.
PARAGONATE LA VOSTRA SESSIONE DI ESERCIZI AD UN EVENTO DELIZIOSO, COME UN LUNGO BAGNO O UN MASSAGGIO. L'OPPORTUNITÀ DI FUGGIRE CON LA MENTE DALLA VITA QUOTIDIANA".

Da "Pilates Corpo in movimento" DI ALYCEA UNGARO

A proposito: a che età si può cominciare a praticare questa disciplina?

Beh, la mia allieva più piccola ha dieci anni e la più grande ne ha ottantadue!

Meglio corsi di gruppo o lezioni individuali?

La strada corretta è sicuramente quella individuale. Ogni soggetto ha una propria storia, personali obiettivi e infortuni, una flessibilità e condizioni cardiovascolari specifici. Le lezioni di gruppo possono venire dopo un ciclo privato, in quanto si è raggiunto un grado di consapevolezza del proprio corpo tale da permettere un lavoro con altre persone. In ogni caso le classi multiple devono essere omogenee per livelli e comprendere un massimo di sei clienti.

Quanto durano le lezioni e con quale frequenza bisogna seguirle?

La lezione dura all'incirca un'ora e, per quanto riguarda la frequenza, dipende dall'obiettivo, che può essere di carattere correttivo o semplicemente di benessere. Generalmente propongo un ciclo di dieci lezioni distribuite con una frequenza singola a settimana se servono per "togliere la ruggine della quotidianità", doppia se si tratta invece di allenamento.

Per concludere, possiamo riassumere i benefici del Pilates?

Sono molti e interessanti: una maggiore consapevolezza del proprio corpo, un miglioramento della postura e del modo di camminare. Il Pilates lavora sui muscoli di sostegno della colonna vertebrale, sugli addominali, sui paravertebrali e sulla loro mobilità, con conseguente miglioramento dei gesti quotidiani, della salute del corpo e della qualità della vita. Stiamo parlando di un'attività che si rivolge a un pubblico vastissimo, che ha il "potere" di eliminare le tensioni ereditate dalla vita frenetica che accomuna la maggior parte delle persone. Regalarsi un momento per entrare in contatto con un corpo che spesso tendiamo a usare come una macchina, sicuramente ha dei benefici che vengono sottovalutati, ma che tutti desideriamo.

Cellulite:
Il nemico numero 1 delle donne

a cura di Alessandra Serraglio

La cellulite è l'inestetismo più diffuso e temuto dal mondo femminile e colpisce otto donne su dieci, dai 20 anni in su. Abbiamo incontrato la dottoressa Rita Andaloro, esperta e consulente in Medicina a Indirizzo Estetico, per chiarire a tutte chi è il loro peggior "nemico" estetico e come combatterlo.

Allora dottoressa, chi è la signora "celllulite"?

È una lipodistrofia localizzata in cui possono essere individuati 4 stadi evolutivi: alterazione della permeabilità dei capillari; formazione di piccole fibre attorno ai capillari; formazioni di micronoduli che confluiscono in macronoduli; alterazione dei capillari e dei piccoli vasi con sconvolgimento della microcircolazione (il tessuto ha meno ossigeno). La cellulite, inoltre può essere:

- *edematosa*: è la fase precoce, in cui prevale il ristagno di liquidi a livello dei tessuti e si vede solo con la pressione digitale. Si può manifestare anche attraverso gonfiore e pesantezza degli arti inferiori;
- *fibrosa*: a questo livello il problema è più ampio e coinvolge il tessuto adiposo dell'ipoderma. La cellulite è visibile (aspetto "a buccia d'arancia"), inoltre il ristagno di liquidi e la cattiva circolazione producono un rigonfiamento adiposo;
- *siero-Nodulare*: è la fase finale del processo di degenerazione tessutale. I noduli diventano più grossi, duri e dolenti, mostrando evidenti gonfiori che conferiscono l'aspetto "a materasso".

Esistono degli accorgimenti e uno stile di vita adeguato per combatterla?

Bisogna intervenire su diversi fattori: ormonale, dietetico, posturale e sul fumo.

Squilibri ormonali: sono dovuti all'assunzione contraccettiva di estroprogestinici o di estrogeni presenti negli alimenti di provenienza animale che provocano aumento del grasso corporeo, ritenzione di liquidi, aumento dei radicali liberi e della permeabilità dei capillari con comparsa di cellulite.

Alimentazione scorretta: in particolare, bisogna evitare l'assunzione eccessiva di zuccheri semplici e grassi, aumentando quella di fibre, frutta e verdura. La dieta deve essere bilanciata e corretta. Bisogna fare sempre una colazione importante, non saltare il pranzo e mai una cena abbondante. La sera preferire le proteine per stimolare il consumo dei grassi e fare attenzione ai dolci, poiché contengono carboidrati con un alto indice glicemico che determinano l'accumulo di grasso. Consiglio poi di bere almeno due litri d'acqua al giorno, ridurre la quantità di sale e preferire cibi integrali, evitando pietanze troppo elaborate.

Postura errata: se il modo di stare in piedi o di camminare non è corretto, può determinare delle anomalie nella distribuzione del

Dott.ssa Rita Andaloro, esperta in Medicina Estetica, di Bergamo

carico del peso corporeo che si ripercuotono sul tessuto sottocutaneo deformandone le fasce connettivali di sostegno, specie in alcune parti del corpo (ginocchia, anche e arti inferiori).

Sedentarietà: un aiuto fondamentale contro la cellulite è l'attività fisica aerobica, con una frequenza di almeno tre volte a settimana, che oltre a eliminare lo stress quotidiano stimola la circolazione. Una cattiva circolazione venosa infatti determina una "stasi" con cattiva rimozione delle scorie prodotte dal metabolismo tessutale e ciò porta a un'alterata salute specie del tessuto adiposo.

Fumo: alla lunga produce una rigidità delle pareti delle arterie con riduzione dell'arrivo di ossigeno in periferia, ipossia dei tessuti, riduzione della lipolisi e aumento dei radicali liberi.

Quali sono invece i trattamenti specifici oggi disponibili?

I trattamenti sono locali: mesoterapia, microterapia, carbossiterapia, ultrasuoni, laserterapia, massaggi, pressoterapia, drenaggio linfatico, endermologie, radiofrequenza, idrocolonterapia e dermocosmesi. Oltre a questi, poi, fondamentale è associare la dietoterapia, cioè un regime alimentare sano, e l'attività fisica.

Dottoressa, che tipo di protocollo terapeutico dovrebbe essere utilizzato?

Il programma deve essere personale, in base al tipo di cellulite e allo stadio. Per questo a ogni paziente viene valutata la condizione metabolica e ormonale con richiesta di esami ematochimici. Si eseguono un esame obiettivo e una accurata anamnesi; misurazioni distrettuali (addome, polso, braccia, cosce) e valutazione dell'indice di massa corporea; valutazione del tipo di cellulite; Ecocolordoppler venoso degli arti inferiori. In base al quadro che emerge (sovrappeso, insufficienza circolatoria, problemi ormonali) si stabilisce una terapia e eventualmente una dieta ad hoc. In generale, poi, consiglio sempre attività fisica, sconsiglio fumo e acool, e insisto nel raccomandare almeno due litri d'acqua al giorno. Seguono poi i trattamenti locali. Per quanto riguarda il mantenimento, suggerisco controlli periodici ogni 3-4 mesi.

MESOTERAPIA

È una metodica che consiste nell'iniettare, attraverso una piccolissima siringa, dei farmaci (flebotonici, antilipodistrofici o fibrinolitici) direttamente nelle zone che presentano cellulite.

MICROTERAPIA

Attraverso l'uso di una sorta di ventosa che solleva la pelle e permette la penetrazione di un ago minuscolo, viene iniettata una soluzione salina ipertonica che richiama i liquidi ristagnanti e ne favorisce l'eliminazione con le urine.

ULTRASUONI ESTERNI (CAVITAZIONE)

Utile per la cellulite dura e adiposa. Viene iniettata una soluzione fisiologica o ipotonica e le onde ultrasuoniche a 3 MHZ si propagano nei tessuti trattati, determinando un'alterazione del tessuto adiposo, che viene lisato (cioè se ne provoca la "rottura") e metabolizzato.

RADIOFREQUENZA

Trattamento non invasivo, sfrutta il passaggio di energia elettromagnetica ad alta frequenza attraverso la pelle. L'assorbimento dell'energia determina un indebolimento dei legami del collagene, inducendone una neo-produzione. Il suo uso è stato approvato dalla FDA americana per il trattamento del viso, ma sono già stati pubblicati lavori scientifici sul trattamento delle lassità di collo, addome, braccia, glutei, interno cosce.

CARBOSSITERAPIA

È un trattamento che può essere praticato solo da personale medico e prevede microiniezioni localizzate, per via sottocutanea e intradermica, di anidride carbonica. Studi e ricerche cliniche universitarie hanno dimostrato che l'anidride carbonica per via invasiva ha effetto sul microcircolo, sul tessuto adiposo e sull'ossigenazione della pelle.

ENDERMOLOGIE

È un'apparecchiatura che utilizza l'aria nelle fasi di aspirazione e compressione ritmica controllata, associata a una testa di lavoro contenente due rulli mobili automaticamente che permette di stirare i tessuti.

PRESSOTERAPIA

Utile nella cellulite edematosa, consiste nell'applicare agli arti inferiori delle pressioni esterne che stimolano il drenaggio dei liquidi in eccesso.

LINFODRENAGGIO MANUALE

Si tratta di una particolare tecnica di massaggio che permette il drenaggio linfatico dai tessuti. In media servono cicli da 10-12 sedute, con protocolli personalizzati in base al tipo di cellulite. Come mantenimento ogni 20 giorni circa.

IDROCOLONTERAPIA

È un accurato lavaggio del colon, utile per migliorare il tono e i movimenti intestinali, la funzionalità del sistema immunitario e circolatorio, con beneficio anche per chi ha la cellulite, specie edematosa.

Arriva la primavera...

Per i nostri amici a quattro zampe

a cura di Giulia Sammarco

Proprio come per gli umani, la primavera è una stagione delicata anche per gli animali. È in questo periodo dell'anno infatti che si registra il maggior numero di casi di dermatite atopica, un'affezione cutanea, su base allergica, geneticamente trasmissibile e con predisposizione familiare, che si manifesta con maggiore frequenza nel cane (10-35%) rispetto al gatto. Ne parliamo con il dottor Mauro Dodesini, veterinario esperto in cure omeopatiche.

Dott. Mauro Dodesini, Veterinario esperto in Omeopatia, di Bergamo

Quali sono le possibili cause?

La causa principale è l'esposizione ripetuta e continuativa a sostanze, solitamente innocue (allergeni), che provoca nei soggetti allergici reazioni immunitarie esagerate. In particolare i principali allergeni sono: pollini, alberi, erbe; acari della polvere, muffe, piume di uccelli.

Quali invece i sintomi?

All'inizio la malattia può passare inosservata o presentare sintomi lievi come prurito, leccamento di alcune zone (soprattutto spazi interdigitali) o la comparsa di aree decolorate del mantello. La cronicizzazione dello stato atopico sfocia poi in tutti quei sintomi che si manifestano con lesioni cutanee, alopecia e conseguenti infezioni batteriche e micotiche.

Come si arriva alla diagnosi?

L'iter diagnostico prevede un'attenta anamnesi del paziente, un esame del quadro sintomatologico, esami di laboratorio specifici (come raschiati cutanei, tricogramma, esami istologici, citologici, esami coprologici e test allergologici). Dopo aver escluso tutte le altre possibili cause di prurito si arriva a formulare la diagnosi di dermatite atopica.

Esiste una cura efficace?

L'approccio più indicato, innanzitutto, è l'allontanamento degli allergeni che causano la reazione di ipersensibilità. Nei casi in cui, però, non sia possibile allontanare l'animale dagli antigeni ambientali può essere effettuata la

LE RAZZE PIÙ A RISCHIO

Nella dermatite atopica esiste una componente genetica/ereditaria; le razze maggiormente predisposte sono i Terrier, i Boxer, i Retriever, i Dalmata, gli Shar pei e i Beagle.

desensibilizzazione attraverso test allergici per ridurre il prurito. Quanto invece alla terapia farmacologica quella proposta dalla medicina è sempre la stessa e prevede la somministrazione di antistaminici, antibiotici, cortisonici, immunosoppressori, vaccini, autovaccini. Non esiste, invece, una terapia omeopatica aspecifica, cioè che vada bene per tutti i soggetti, per queste patologie ma la ricerca e quindi la somministrazione del rimedio omeopatico individuale. La ricerca del rimedio omeopatico individuale viene fatta attraverso una visita e una chiacchierata con il proprietario per riuscire a determinare le caratteristiche comportamentali e fisiche del paziente. Il Rimedio viene scelto tra i 3.000 disponibili in funzione delle particolari caratteristiche di quel particolare paziente.

ECZEMA

Un eczema è per definizione una reazione dermica infiammatoria (dermatite) pruriginosa e non contagiosa. Il termine deriva dal greco gonfiarsi. La patologia ha una patogenesi a carattere immunitario-irritativo.

QUALITÀ AL GIUSTO PREZZO

Ogni settimana potrete trovare
Novità ed Offerte
visitando il nostro sito web
www.dpga.it

Al Discount per Animali di Zanica potrete trovare tutti i prodotti per l'Alimentazione, il Benessere e la Cura dei vostri Animali delle migliori marche sia Internazionali che Italiane.
Ultimamente vista la sensibilità a riguardo di tale argomento da parte dei nostri clienti, stiamo selezionando anche prodotti a " Filiera Corta ed a Kilometrozero " di produzione Italiana che come è risaputo rispecchia degli standard di controlli qualitativi tra i migliori al mondo.
Siamo convinti che l'economia Italiana si possa aiutare anche collaborando con aziende Italiane.
Abbiamo inoltre una sezione dedicata ai prodotti delle linee Dietetiche & Curative DRN, Hill's, Royalcanin, Forza10, Fitness Trainer, ICF, Dap & Feliway, Officinalis dalla Grana, Oxbow.
Tale assortimento, grazie alla collaborazione con specialisti del settore, lo teniamo costantemente aggiornato e disponibile in negozio.
E' nostra prerogativa essere sempre disponibili con la nostra clientela per soddisfare ogni esigenza.

- Zanica Bg - Via Padergnone 36 - info 035 671198 -
Siamo a soli 2Minuti da Oriocenter & 2Torri Stezzano

Ischia

Vacanze all'insegna del benessere

a cura di Giulia Sammarco

Siete alla ricerca di una settimana di vacanza all'insegna del benessere e del relax? Allora Ischia è la meta che fa per voi. Questa bellissima isola di origine vulcanica, che si trova all'interno del Golfo di Napoli, infatti vanta una delle più antiche tradizioni termali del mondo. E oggi, come nel passato, offre un mix ideale tra benessere, natura mozzafiato e buon cibo.

Acque famose fin dall'antichità

Le virtù delle acque termali di Ischia sono note sin dal tempo dei Greci e dei Romani che a queste acque riconoscevano proprietà terapeutiche e anche sacrali. La sorgente di Nitrodi a Barano, ad esempio, veniva utilizzata già a quell'epoca come fonte per curare le malattie della pelle e dei capelli, come documentano antichi bassorilievi ora conservati al Museo Archeologico Nazionale. È solo nel Cinquecento, però, con l'opera del medico e idrologo Giulio Iasolino, che le acque termali di Ischia diventano famose in tutta Italia. Iasolino censisce e studia centinaia di polle e di sorgenti, di stufe e di sudatori che potevano essere utilizzati a fini terapeutici. Nel comune di Ischia ritrova pozzi inattivi da tempo e ne favorisce l'utilizzo di nuovi. Grazie al suo libro "De' rimedi naturali" e alla sua opera medica, Ischia viene nel tempo valorizzata come Isola della salute. Nell'Ottocento, infine, dopo un altro periodo di decadenza, la tradizione termale ischitana "rifiorisce" definitivamente e l'isola diventa una delle capitali del termalismo europeo. Regolarmente frequentata dai principali esponenti della nobiltà europea. Qui, nel giugno del 1864, venne a curarsi per una settimana anche Giuseppe Garibaldi. Da allora sono passati quasi centocinquant'anni, ma ancora oggi Ischia mantiene inalterato il suo primato turistico-termale. Alle classiche cure termali, al passo con i tempi, si sono aggiunti altri servizi e proposte legate a beautyfarm e al benessere psicofisco.

Per la bellezza e la salute

Ischia ha un patrimonio idrotermale molto ricco e diversificato con ben 69 gruppi fumarolici e 29 gruppi di sorgenti termali da cui scaturiscono 103 sorgive, sparse nei circa 42 kmq del territorio isolano. Le sorgenti ischitane, ognuna con proprietà e caratteristiche particolari, si possono dividere in cloruro sodiche (è il caso di 77 sorgive) e bicarbonato-solfato-alcaline (20 sorgenti a Casamicciola e Barano). L'estrema diversificazione che contraddistingue il patrimonio termale di Ischia fa si che anche i campi di applicazione delle cure termali siano molto vasti. In particolare possono dare benefici nel caso di:

- malattie dell'*apparato locomotore*, quali reumatismi, periartriti, gotta articolare, postumi di fratture o di interventi ortopedici;
- malattie dell'*apparato respiratorio*, come sinusiti, riniti, faringiti, tonsilliti, adenoidi;
- *patologie cutanee*, quali acne, eczemi, psoriasi, cellulite;
- *patologie ginecologiche*.

Fangoterapia, ma non solo...

Le cure termali che possono essere praticate sono:

- *Fangoterapia*. Il fango curativo è costituito da una componente solida frammista ad acqua minerale; viene usato sotto forma di impacco su tutto il corpo e sulle parti specifiche da curare. La sostanza solida usata a Ischia è prevalentemente un fango vul-

canico, materiale argilloso creatosi a seguito di manifestazioni di vulcanismo con aggiunta di microrganismi vegetali e animali, alghe, humus, aggregati humo-minerali.

• *Balneoterapia*. Il bagno termale è coadiuvante della fangatura e consiste nella immersione totale o parziale del corpo nell'acqua minerale in vasca individuale o in piscina. La temperatura dell'acqua è variabile, a seconda della sorgente e della terapia, comunque intorno ai 37-38 °C; la durata del bagno è di 15-20 minuti circa.

• *Antroterapia*. Si tratta di una permanenza breve (dai 10 ai 60 minuti) in anfratti naturali (grotte) il cui ambiente è a temperatura elevata per la presenza sul posto o nelle vicinanze di sorgenti minerali di acqua calda. Le grotte si suddividono in grotte secche con temperatura elevata sino a 70 °C e in grotte umide, per la presenza di vapori scaturenti dalle sorgenti minerali e con temperatura oscillante tra i 30 e i 40 °C.

• *Terapia inalatoria*. Si avvale delle tecniche di inalazione, aerosol, humages e nebulizzazioni in ambiente, che agiscono direttamente sull'apparato respiratorio.

www.comuneischia.it

You BERGAMO INCOMING TRAVEL

You Bergamo Incoming Travel
www.youbergamo.com
info@youbergamo.com
035 4243361

Organizzazione tecnica Altevette di Eurovia srl
aut. Prov. di Bergamo n. 4/ADV del 4/3/2002

A tutti i lettori di **"Bergamo Salute"** sarà riservato uno **sconto del 5%**

ESTATE A ISCHIA

(PREZZI VALIDI DAL 01/06 AL 06/08)

- 7 pernottamenti in hotel 3*
- Trattamento di pensione completa (bevande ai pasti escluse)
- Utilizzo delle piscine termali (coperta e scoperta)
- 1 percorso vitality, include: sauna, bagno turco, doccia cromatica, doccia vela e sala relax con cromo terapia

Prezzo: € 417 a persona
in camera doppia vista giardino

SPECIALE PASQUA

DAL 22 AL 25 APRILE

- 3 pernottamenti in hotel 4*
- Trattamento di mezza pensione
- Sorpresa di Pasqua a colazione
- Cena di Pasqua
- Utilizzo delle piscine termali coperte e scoperte
- 1 percorso vitality: sauna, bagno turco, doccia cromatica, doccia vela, sala relax con cromoterapia e utilizzo della palestra (fruibile presso centro benessere a 200 mt)

Prezzo: € 285 a persona
in camera doppia vista mare

Poliambulatorio Medico Specialistico Aleman

Specialisti della salute e del benessere dei pazienti

Ci sono sempre cambiamenti importanti quando l'impegno è volto alla crescita e allo sviluppo dell'attività sanitaria, specie se i cambiamenti riguardano la salute delle persone. Alcune di queste novità sono state sotto gli occhi di tutti, come la ristrutturazione del Poliambulatorio Medico Specialistico Aleman, inaugurato il 25 settembre 2010 ad Alzano Lombardo, che rappresenta il cambiamento nell'impostazione stessa del rapporto con gli utenti della Val Seriana in materia sanitaria.

Il Poliambulatorio Medico Specialistico Aleman, di cui il *Dr. Francesco Laganà* è il Direttore Sanitario, è il frutto dello sforzo e della dedizione per la salute e il benessere del paziente. È un impegno che ha coinvolto tutta la équipe medica della struttura, proponendo una miglior qualità della sanità privata per la collettività di Alzano Lombardo e di tutta la Val Seriana, un progetto ambizioso in continua evoluzione e sviluppo.
Sono offerti servizi all'avanguardia, sia in termini professionali, sia tecnologici e organizzativi, tali da garantire al paziente efficacia, efficienza, sicurezza, tempestività, continuità, equità, coinvolgimento e *compliance*. La struttura si avvale di specialisti di alta professionalità e di comprovata esperienza: la forza del gruppo sta nella sinergia delle singole competenze, che, unite, danno la possibilità di affrontare ogni genere di bisogno presentato dal paziente. La *Mission* si prefigge di offrire servizi sanitari di elevata qualità alla cittadinanza nell'ambito della Medicina Estetica e Laser Terapia, come diagnostica per immagini e come ambulatori polispecialistici.

Si eseguono visite private con piani terapeutici specifici e mirati, grazie alla prevenzione e diagnosi, unite alla qualità di servizi all'avanguardia.

Il Poliambulatorio Aleman ha attivato le seguenti specialità: *Medicina Estetica e Laser Terapia, Medicina Anti Aging, Dermatologia e Venereologia, Dietologia e Dietoterapia, Ginecologia e Ostetricia, Infettivologia, Endocrinologia, Cardiologia, Chirurgia Generale, Proctologia, Gastroenterologia, Endoscopia Digestiva, Chirurgia Vascolare, Ortopedia e Traumatologia, Consulenze e Perizie Medico-legali, Medicina Fisica e Riabilitazione, Malattie Metaboliche dell'osso, Radiologia Dentale.*
Il servizio di *Ginecologia* del Poliambulatorio Aleman segue la donna nelle varie tappe della sua vita, ne comprende i processi fisiologici e ne previene quelli patologici al fine di una serena esistenza individuale e di relazione.

Il Centro Aleman offre la possibilità di diagnosi precoce delle patologie infiammatorie, a trasmissione sessuale e tumorali del tratto genitale femminile. Sono altresì trattate le comuni affezioni ginecologiche, con particolare attenzione alla prevenzione, educazione sessuale e problematiche della coppia. L'ambulatorio di Ginecologia è dotato di un ecografo 3D/4D di ultima generazione, grazie al quale la futura mamma può "incontrare" per la prima volta il suo bambino vedendone i movimenti in tempo reale.
È inoltre attivo il *Centro Studi Menopausa e Osteoporosi per la Prevenzione, Diagnosi e Terapia dell'Osteoporosi.*

È attivo il nuovo Polo Radiologico: l'inserimento del nuovo *Densitometro osseo ambulatoriale*, importante strumento per diagnosticare precocemente l'osteoporosi e monitorarne la stessa, e di un'apparecchiatura digitale di ultima generazione, *Scanora 3D*, che combina due sistemi: la panoramica digitale reale con il 3D a fascio conico, utile per avere una chiara visione dell'immagine dell'anatomia dentale, della struttura ossea e dei tessuti molli dell'intero sistema maxillo-facciale. Il radiologo dentale, il Dr. Paolo Mezzanotte, tra i massimi esponenti di questo settore in Italia, è una delle figure note che ha accettato la sfida del Centro Aleman, progetto utile e importante per tutta la collettività.

Tra le *novità 2011* vi sono: l'*Idrocolonterapia* (trattamento medico dedicato al lavaggio del colon lungo tutto il percorso dell'organo) utile come preparazione alla colonscopia ma anche per la cura di vari disturbi di origine patologica e no; la *Riabilitazione del Pavimento Pelvico*, un insieme di tecniche specifiche di tipo conservativo (non si parla di metodiche chirurgiche e/o farmacologiche) che hanno come obbiettivo la correzione di molteplici disfunzioni come ad esempio l'incontinenza o la ritenzione urinaria e fecale, il prolasso, la sindrome del dolore pelvico cronico, il parto, la funzione sessuale.

Altra *novità* che affianca la Medicina Estetica e i nostri "*Skin Care Specialist*" sono i *corsi personalizzati di trucco* con i nostri "*Make Up Artist*", progettati per risolvere i problemi psicologici dovuti ad inestetismi cutanei grazie al *Camouflage*, una particolare tecnica di trucco dermoestetico/terapeutico correttivo, utile a mascherare problematiche di origine congenita, traumatica, permanente e/o transitoria, come angiomi, couperose, teleangectasie, vitiligine, discromie cutanee, macchie solari, macchie senili, acne anche in fase attiva, arrossamenti, esiti da ustioni, cicatrici, smagliature, macchie blu, occhiaie, tatuaggi.

Con questa recente ristrutturazione, il Centro Aleman è dotato di una reception con annessa sala di attesa, dove sono a disposizione depliant esplicativi di tutte le attività svolte, e di sei camere ambulatoriali, tre con servizi interni, più polo radiologico. I pazienti possono ricevere informazioni e prenotare visite sia di persona sia telefonicamente, sia mail. Tutti coloro i quali sono alla ricerca della riservatezza, dell'affidabilità, della professionalità medica, della miglior assistenza sanitaria possono venirci a trovare.

POLIAMBULATORIO MEDICO SPECIALISTICO ALEMAN
Via Peppino Ribolla, 1
Alzano Lombardo
Tel./Fax 035.510563
info@poliambulatorioaleman.com
www.poliambulatorioaleman.com

I.P.

Idrokinesiterapia al Centrorota

Un alleato per ottimizzare risultati e tempi nella riabiliazione

Muoversi, prevenire, curare. È questo il motto del Centrorota, centro fisiokinesiterapico polifunzionale fondato nel 1988 da Marco Rota con oltre 6000 pazienti trattati da allora. «*Per noi questo è sempre stato più di un semplice motto: è esattamente il modo in cui ci prendiamo cura delle persone, accompagnandole in un programma riabilitativo e di recupero funzionale post-traumatico*» sottolinea Rota, che è laureato in Scienze motorie ed è anche stato preparatore atletico professionista. «*Il nostro obbiettivo è infatti curare le persone in modo attivo, coinvolgendole in prima persona nel loro percorso di recupero, dotandole anche di tutti gli strumenti che possono servire, dalle indicazioni alimentari a quelle posturali, per trovare un nuovo equilibrio e quindi poter mettere in atto le forme di prevenzione adeguate. In questo modo alla fine del trattamento il paziente, non solo recupera una buona condizione fisico-motoria o allevia il dolore, ma impara anche di cosa ha bisogno per stare bene e mantenere i risultati nel tempo*». Un approccio globale, all'interno del quale, nell'ottica di ottimizzare i tempi e i risultati, oltre alla fisioterapia classica trovano posto le più moderne apparecchiature e tecniche, come la idrokinesiterapia. «*Effettuare esercizi in acqua è estremamente utile in fisioterapia e nelle pratiche motorie finalizzate alla riabilitazione*» spiega Rota. «*In acqua infatti si può lavorare*

in riduzione del carico e quindi in modo non traumatico. Inoltre quando l'acqua diventa un elemento dinamico che partecipa attivamente ai trattamenti i benefici di questo tipo di lavoro aumentano ulteriormente. Per questo ci siamo dotati della soluzione tecnologica più evoluta nel settore, una piscina riabilitativa costruita ad hoc, con un fondo sagomato che favorisce l'esecuzione di alcuni gesti, che consente di guidare e gestire i flussi idrici in modo mirato e a diverse velocità a seconda delle necessità di ogni singolo paziente». L'idrokinesiterapia si rivela estremamente utile nelle fasi acute e in presenza di dolore, sia per la riabilitazione post-traumatica, sia per la cura delle artrosi, patologie neurologiche e disturbi circolatori.

I.P.

CENTROROTA
Via delle Industrie, 8 - Bergamo
Tel. 035.249570
www.centrorota.biz

CLIMASALIS

Haloterapia Clinica del sale

...in 30 minuti i benefici di 3 giorni al mare!

Il primo ed unico Centro
dedicato esclusivamente all' Haloterapia...
...tutto il BENESSERE e i BENEFICI per

l'APPARATO RESPIRATORIO

(sinusiti, riniti, raffreddore, asma, allergie, bronchiti...)

e per la PELLE

(dermatiti, orticarie, psoriasi, vitiligine...)

IDEALE PER I BIMBI!!

in collaborazione con Medical Group

LA GROTTA DEGLI ADULTI

LA GROTTA DEI BIMBI

Le nostre stanze di sale si possono definire attive: uno speciale apparecchio eroga, a secco, sale iodato micronizzato in particelle di dimensioni studiate appositamente per riuscire a raggiungere tutte le sezioni delle vie respiratorie.
Le particelle di sale inalato si depositano quindi sulla "clearance muco ciliare"
(piccole ciglia presenti su tutto l'albero respiratorio) che trasporta il sottile strato di muco che la ricopre verso il cavo orale, aiutando così l'intero albero respiratorio in una continua detersione. Nel muco, infatti, restano intrappolati inquinanti atmosferici, virus e batteri che, grazie all'effetto battericida del sale, non trovano più un ambiente favorevole alla loro sopravvivenza;
per questo, le sedute nelle stanze sale coadiuvano il trattamento di ALLERGIE, ASMA, RAFFREDDORI SINUSITI, RINITI, BRONCHITI, RINOSINUSITI...
L' **haloterapia**, inoltre, aiuta a normalizzare la flora cutanea superficiale e per questo è indicata anche a chi soffre di DERMATITI, PSORIASI, VITILIGINE, ORTICARIA...".

*Il nostro trattamento **non** è da considerarsi "terapia medica" ma una pratica benessere.

Climasalis s.r.l. - Via XX Settembre, 29 - BERGAMO - Tel. 035.0381.423
www.climasalis.it

ORTOPEDIA BURINI

OFFICINA ORTOPEDICA ARTICOLI SANITARI AUSILI

PUNTI DI ASSISTENZA

Provincia di Bergamo:

- SARNICO
- CASSANO D'ADDA
- MOZZO
- BERGAMO
- CLUSONE
- GAZZANIGA
- ROMANO DI LOMBARDIA
- TREVIGLIO
- SERIATE
- ZINGONIA
- SCHILPARIO
- SAN GIOVANNI BIANCO

Provincia di Brescia- Mantova:

- VOLTA MANTOVANA
- CASTEL GOFFREDO
- DESENZANO DEL GARDA
- LONATO
- PESCHIERA DEL GARDA
- BRESCIA
- MONTICHIARI
- CASTENEDOLO
- BOZZOLO

SERVIZI:

tutori su misura

protesi arto inferiore e superiore

tutori predisposti

scarpe su misura

plantari con sistema computerizzato

busti

ausili per deambulazione

ausili

sistemi di postura

elettromedicali

noleggio

Servizio a domicilio

Sede: via Monsignor Bilabini, 32 - 24027 Nembro (BG)
Tel. e fax +39 035 521755
Filiale: via Romanino, 16 - 25018 Montichiari (BS)
Tel. e fax +39 030 9660024

www.ortopediaburini.it - info@ortopediaburini.it

PhysioMedica Sofia

Un centro polispecialistico con particolare attenzione a donna e bambino

A Bergamo, in via Zanica 62, opera ormai da diversi mesi un Centro polispecialistico multidisciplinare privato che garantisce assistenza ambulatoriale in diverse aree della medicina, con specialisti autorevoli. Affiliato ai Centri Sofia di Monza e Lecco propone servizi innovativi e ha sviluppato una speciale "vocazione" per il mondo donna e bambino e per la medicina riabilitativa, a terra e in acqua, con anche una apposita vasca attrezzata.

I.P.

Il benessere fisico e psichico dei pazienti è l'obiettivo perseguito da tutti gli specialisti e dagli operatori di PhysioMedica Sofia in una struttura accogliente, elegante e curata nei minimi dettagli.
L'elevata qualità dei servizi erogati, attrezzature e tecnologie all'avanguardia, il personale medico altamente qualificato e, soprattutto, l'attenzione alla persona fanno di PhysioMedica Sofia un centro nel quale il paziente è accompagnato, informato e ascoltato in ogni fase del suo percorso di trattamento.
Il Centro propone, con tempi d'attesa molto ridotti, visite specialistiche e check up completi, generali e/o mirati per fattori di rischio, come quello cardiologico e vascolare, quello specifico per la pelle, diversificati secondo le varie fasce d'età.
Per quanto riguarda l'area donna, sono possibili consulenze ginecologiche e ostetriche, con eventuali esami strumentali e prelievi, per tutte le patologie, anche con approccio multidisciplinare integrato, oltre a consulenze per la procreazione medica assistita. Attivi anche percorsi pre-parto e post-parto e puerperio, così come corsi di acquaticità per bambini da 0 a 4 anni.
Grazie all'operatività dello specifico Centro senologico FenDoc, integrato nella struttura di via Zanica, la donna inoltre può sottoporsi, con un unico accesso, a una consulenza senologica completa: visita specialistica, ecografia mammaria eventualmente associata a mammografia digitale e inoltre, se ritenuta utile, immediata eventuale indagine invasiva mirata con rapido responso citologico. Tra le apparecchiature medicali uno speciale tavolo multicare digitale, idoneo per esami citologici, bioptici e centraggi-reperaggi delle lesioni. In loco anche un laboratorio citologico, per consentire esami in tempo reale.
Da segnalare, infine, la presenza in PhysioMedica Sofia del Centro studi Gised, punto di eccellenza per la dermatologia, dove affrontare problemi dermatologici cronici rilevanti (vitiligine, eczemi, acne grave, tumori cutanei) utilizzando le migliori tecnologie disponibili.

PHYSIOMEDICA SOFIA
Via Zanica, 62 - Bergamo
Tel. 035.4234211
physiomedica@centrosofia.it
www.centrosofia.it

Tata-o

La Casa degli Elementi
Il benessere diventa cultura

Investire su un concetto di benessere che vuole di esistere nella quotidianità è la radice fondante di Tata-o, che si apre a tutte le stagioni della vita. Oltre agli adulti, accoglie nell'atmosfera suggestiva della Spa i bimbi e le famiglie con la soluzione *Family Spa* e riserva alle coppie un luogo magico di intimità.

Più benessere per tutti, anche "formato bimbo", con la stanza del Sale dell'Himalaya ideata da Tata-o e ora commercializzata con successo in tutto il mondo; è un utile coadiuvante nel trattamento delle affezioni alle vie respiratorie e delle patologie cutanee grazie al sistema di nebulizzazione all'avanguardia in grado di saturare l'ambiente di micro particelle saline ricche di microelementi adatto anche ai più piccoli.

«*Oltre all'estetica e ai trattamenti per donna e uomo, abbiamo deciso di investire molto nelle attività per grandi e piccini, sia in acqua che a terra*» spiega Daria Transunto, educatrice perinatale e titolare della struttura- come il progetto sperimentale con mamme e neonati dai 40 giorni in su nella Vasca Sorgente con l'innovativo sistema di regolazione del fondo che ci permette di lavorare con acqua calda ad altezza personalizzata.

«*Abbiamo poi i corsi di accompagnamento alla nascita, acquaticità, massaggio infantile, yoga, danza contemporanea e molto altro. Lavoriamo sempre con piccoli gruppi guidati da operatori qualificati per garantire la massima qualità dei servizi*».

La Casa degli Elementi punta anche al turismo nazionale e internazionale con il Resort **** e il servizio bar ristorante.

Se il primo passo per stare bene sta nel riconoscere i propri bisogni, Tata-o è il luogo adatto per iniziare questo viaggio di scoperta.

TATA-O LA CASA DEGLI ELEMENTI - Family Spa & Resort**
Via Gromlongo, 20 - Gromlongo di Palazzago - Tel. 035.6315263
info@tata-o.it - www.tata-o.it

I.P.

LA NOSTRA MISSION

Ci dedichiamo alla rieducazione del corpo che prevede la gestione completa dell'infortunato dalla diagnosi al ritorno all'attività sportiva. Ci serviamo di programmi individuali specifici che mirano alla realizzazione di un progetto terapeutico personalizzato al fine di ottenere il recupero funzionale della persona. La nostra équipe lavora in sinergia e armonia per raggiungere l'obiettivo della piena ripresa dall'infortunio.

A disposizione nel poliambulatorio liberi professionisti specialisti in:

* ortopedia
* fisiatria
* osteopatia
* diagnostica per immagini (ecografia, ecocardiocolordoppler)
* cardiologia (holter cardiaco, test da sforzo)
* medicina dello sport
* psicologia
* medicina estetica

Nel reparto Terapia fisica sono disponibili le seguenti prestazioni:

* laserterapia
* ionoforesi/ tens
* ultrasuoni
* idroelettroforesi
* magnetoterapia
* elettrostimolazione
* microcorrenti
* tecarterapia

Nel reparto dedicato alla Rieducazione si prestano i seguenti servizi:

* sedute di rieducazione pre e post operatoria
* sedute di isocinetica con Biodex®
* valutazione propriocettiva (anche con uso di tavoletta propriocettiva computerizzata Lybra®)
* valutazione baropodometrica con Diasu®
* preparazione atletica agli sports
* sedute di ginnastica vertebrale e correttiva

centro medico igea S.r.l. Poliambulatorio di Fisioterapia e Riabilitazione

Centro Medico Igea

Via Quinto Alpini 6 - 24124 Bergamo

tel 035/340406 - fax 035/3691112

www.centromedicoigea.it - segreteria@centromedicoigea.it

L'Ordine dei Medici si apre ai cittadini

È partita la seconda edizione dei "Mercoledì dell'Ordine", iniziativa rivolta ai cittadini che si svolge presso la sede dell'Ordine dei Medici della Provincia di Bergamo, in via Manzù 25. Un'occasione per dialogare, confrontarsi e ascoltarsi sui temi che riguardano salute e sanità. Cinque incontri divulgativi – alcuni realizzati in collaborazione con l'Associazione Medicina e Persona – che, per il primo semestre 2011, spazieranno dal rapporto tra arte, scienza e conoscenza al ruolo dei direttori generali in un grande ospedale pubblico, passando per la malattia oncologica e l'educazione a lavorare per il bene comune nelle istituzioni sanitarie.

www.omceo.bg.it

La commissione patenti speciali arriva anche a Trescore

È stata "aperta" a Trascore Balneraio una nuova Commissione Medica Locale per le patenti speciali. I cittadini dell'area limitrofa, quindi, non dovranno più spostarsi per andare a fare la visita per il rinnovo della patente alla commissione della sede storica di Borgo Palazzo. La Commissione Medica Locale Patenti di Guida ha il compito di accertare la sussistenza dei requisiti psico-fisici per il rilascio della patente di guida a persone affette da patologie invalidanti (minorati fisici, visivi e uditivi; affette da diabete), fermate per infrazioni al codice della strada o che, compiuti i 65 anni, vogliono mantenere una patente di categoria superiore alla B. La Commissione Medica Locale dell'Asl di Bergamo, che effettua quasi 12mila visite l'anno (dati 2010), è composta di base da tre medici, integrata da specialisti a seconda della tipologia di revisione della patente. La prenotazione può essere effettuata telefonando allo 035/2270356 dal lunedì al venerdì dalle ore 8.30 alle 11.30; allo sportello della A.S.L. Ufficio Patenti Speciali, di Via Borgo Palazzo 130 dal lunedì al venerdì dalle ore 9.00 alle 12.00.

Una Pasqua di Solidarietà

Torna l'appuntamento con la solidarietà per rendere le leucemie, i linfomi e il mieloma sempre più guaribili: nei giorni 8, 9 e 10 aprile si svolgerà la tradizionale iniziativa delle uova di Pasqua dell'AIL che oltre ad appagare la golosità di molte persone, fa appello alla solidarietà di tutti. Centinaia di volontari invaderanno le piazze bergamasche e di tutta Italia per donare l'Uovo di Pasqua dell'AIL a chi verserà un contributo minimo di Euro 12.

www.ailbergamo.it

"B" come Beneficenza

Da sinistra Daniela Tudose miss benessere fitness, Sara Tommasi, Monica Ricchetti, Cristina Razzi, Giulia Montanarini, Alviero Martini

Una serata tra moda e beneficenza. È quella che si è svolta a inizio febbraio a Palosco e che ha visto protagonista il bracciale B, un bracciale molto speciale, nato dalla collaborazione tra l'azienda bergamasca B True, Cristina Razzi, dermopigmentatrice di Telgate, e DZ Management. «*Quando l'abbiamo creato, volevamo creare una storia, dargli un significato, ma poi abbiamo pensato che B è un bracciale creato in Italia, che costa poco, che è bello nella sua semplicità*» spiega Cristina Razzi che ha condotto la serata insieme a Sara Tommasi, Giulia Montanarini, Alviero Martini. «*Ma "B" sta anche per "Beneficenza", quella raccolta durante l'asta che si è svolta in occasione della serata di presentazione e che ha avuto come destinatari il Reparto di Oncologia degli Spedali Civili di Brescia e la Onlus "Care & Share", con Alviero Martini a fare da portavoce, associazione che da più di dieci anni è impegnata nella zona sud dell'India ad assistere bambini che vivono in gravi situazioni di disagio*». Molti i personaggi che hanno dato il loro contributo alla riuscita dell'evento, da Elisa Rovida, cantante ufficiale al matrimonio di Tom Cruise e Katie Holmes, sempre molto sensibile a iniziative benefiche, che ha scaldato l'atmosfera con la sua bellissima voce, al cantautore e ora anche scrittore Andrea Mingardi, che ha donato per l'asta il suo "Un biglietto per l'Aldilà", legal thriller di recente pubblicazione, fino al criminologo Vincenzo Mastronardi.

CAMPAGNA DI PREVENZIONE DELL'UDITO

PRESENTATI NEL TUO CENTRO AUDIKA A NOME DI BERGAMO SALUTE

E' bello sentire bene. Ogni giorno.

1 Test dell'udito gratuito

2 Prova gratuita a casa tua di una soluzione uditiva

3 fino al 30% di sconto[1] sull'apparecchio acustico che hai provato

(1) Offerta non cumulabile, vedi condizioni nel centro Audika
*in Francia dal 1977

Hai già un apparecchio acustico? Audika ti offre: controllo gratuito + 2 confezioni di pile[1] in omaggio!

AUDIKA A BERGAMO: via Frizzoni 8 - **Tel. 035.23.82.27**

Punti di Assistenza AUDIKA
Su appuntamento **Tel: 035.23.82.27**

LECCO via Carlo Cattaneo 47
CONCOREZZO viale Libertà 109
OLGIATE MOLGORA via Garibaldi 13
CASSANO D'ADDA via Leonardo da Vinci 5

Audika
Soluzioni per udire
www.audika.it

Audika: 30 anni* di esperienza al servizio dell'udito.
Audika è convenzionata con la Asl e ha 110 centri e punti di assistenza in Italia.

Numero Verde 800 201 311 CHIAMATA GRATUITA

La malattia mi aveva cambiata

Ora sono tornata quella di prima

Mi chiamo Mangone Maria Caterina. Sono sempre stata una persona allegra, simpatica, solare e sempre disponibile con tutti. Poi, si sa, la vita a volte ci riserva delle sorprese. Giorno dopo giorno è cambiato il mio modo di essere: sono diventata irascibile, chi mi stava intorno mi dava quasi fastidio, mi rivolgevo sempre a loro in malo modo. Non mi importava più di niente, trascorrevo le mie giornate sul divano, non mi occupavo più della casa che prima tenevo sempre pulita come uno specchio, volevo sempre stare chiusa in casa e mangiavo in continuazione per riempire quel senso di vuoto fino ad arrivare a pesare 76 chili. Non mi riconoscevo più. Era come se avessi una doppia personalità, ma non mi rendevo conto del mio malessere. Aspettavo il giorno dopo, pensando che forse qualcosa sarebbe cambiato, ma senza preoccuparmi troppo. Però ogni giorno era sempre lo stesso, anzi peggio. Non riuscivo nemmeno più a guidare, perché appena salivo mi prendeva l'ansia, e molto spesso, mentre camminavo per strada, mi ritrovavo per terra senza rendermene conto. Da un giorno all'altro ho perso l'olfatto e con esso il piacere dei profumi che mi circondavano e anche la vista cominciava a calare. La mia famiglia era molto preoccupata e quando mi chiedevano che cosa avessi, rispondevo quasi infastidita che non avevo niente. Ero convinta che fosse un momento così e che sarebbe passato, anche se forse in fondo mi rendevo conto che da sola non ce l'avrei fatta a uscirne. È stato solo grazie alla mia famiglia, al suo affetto e alla sua determinazione nel voler trovare una spiegazione a questo mio malessere interiore, se ho accettato di farmi visitare. Abbiamo girato molti medici, ma non siamo riusciti a venirne a capo. Finché sono stata ricoverata al Policlinico San Marco di Zingonia: qui il personale medico e in particolare il dottor Camerlingo, con grande professionalità, mi hanno sottoposto ad alcuni esami tra cui la risonanza magnetica. La diagnosi: un meningioma frontale di 8 cm. Su suggerimento del dottor Camerlingo ci siamo rivolti al dottor Santonocito degli Ospedali Riuniti di Bergamo, e, vista l'urgenza del caso sono stata ricoverata nel giro di pochi giorni e, dopo l'intervento di micro-chirurgia durato nove ore, mi ha asportato il meningioma. Non smetterò mai di ringraziarlo. Grazie alla sua professionalità tutto è andato bene, non ho avuto nessun problema e dopo una settimana dall'operazione sono potuta tornare a casa. Ora i miei esami, che prima erano sballati, sono perfetti, sono dimagrita 25 chili, ho ripreso a guidare. Insomma sono tornata a essere me stessa. Ora la mia testa la comando io, non è più lei a comandare me.

Ringrazio ancora il dottor Santonocito per la sua professionalità e umanità. Fin dal primo incontro ho capito che nelle sue mani tutto sarebbe andato bene. E così è stato.

Se anche tu vuoi raccontare la tua storia, contatta la nostra redazione

A.R.M.R.
Insieme contro le malattie rare

FONDAZIONE AIUTI PER LA RICERCA SULLE MALATTIE

Tel. 035/671906
Fax 035/672699
presidenza@armr.it

I PROSSIMI APPUNTAMENTI DI RACCOLTA FONDI

"La Fondazione A.R.M.R. organizza, annualmente, numerosi eventi per coinvolgere i soci, i volontari e tutti coloro che desiderano conoscere ed aiutare la Ricerca sulle Malattie Rare: occasioni per avvicinarsi alla Fondazione e per partecipare alle varie attività in un piacevole clima di amicizia e solidarietà.

Prossimi eventi del mese di aprile
(prenotazioni al nr. 035 798518 oppure 331 3389878):

- **4 Aprile 2011 - ore 19**. Ranica, Assemblea Annuale dei Soci della Fondazione A.R.M.R., presso il Centro di Ricerche per le Malattie Rare "Aldo e Cele Daccò" di Villa Camozzi. Al termine dell'Assemblea, cena conviviale preparata e offerta dalle socie amiche cuoche.
- **20 Aprile 2011 - ore 17**. Genova, Anteprima della decima edizione di Euroflora 2011. La Delegazione di Genova organizza la visita per i soci e amici della Fondazione. Su prenotazione, è previsto un servizio bus.
- **Aprile (data da definire)**. Il Gruppo Giovani organizza una cena al Ristorante "Vertigo" di Seriate.

I proventi delle iniziative sono interamente destinati a costituire Borse di Studio A.R.M.R. che vengono conferite annualmente a ricercatori selezionati tramite un Bando di Concorso Internazionale.
I candidati che verranno selezionati da una Commissione Scientifica, svolgeranno le loro ricerche presso i Laboratori dell'Istituto Mario Negri e/o presso il Centro di Ricerche Cliniche per le Malattie Rare "Aldo e Cele Daccò".
Dalla costituzione di A.R.M.R. a oggi sono state distribuite 98 Borse di Studio e 19 Grant di Ricerca.

LUPUS ERITEMATOSO SISTEMICO (LES)

È una malattia di natura autoimmune che può colpire diversi organi e tessuti del corpo. Conosciuta da molti secoli, per molti aspetti però se ne sa ancora molto poco per cui viene definita: "una malattia cronica la cui causa è sconosciuta". Generalmente con il semplice termine di *Lupus* ci si riferisce al Lupus eritematoso sistemico, nonostante esistano altre patologie che comprendono lo stesso nome (per esempio Lupus anticoagulante o sindrome da antifosfolipidi). Lupus è la parola latina che significa lupo e si riferisce alla caratteristica eruzione cutanea a forma di farfalla riscontrata sul viso di molti pazienti affetti da LES, che ricordava ai medici i morsi di una bestia feroce. *Eritematoso* si riferisce al rossore della pelle. *Sistemico* significa che interessa diversi organi del corpo. Il LES colpisce uomini e donne di ogni età e razza ma è più frequente in giovani donne in età fertile. Statisticamente ogni 2.000 persone sane e ogni anno si ha un caso ogni 16.000 persone. Per questo il LES è definita una Malattia Rara. Anche se tutt'oggi non si conoscono le cause specifiche ci sono però alcuni punti fermi: predisposizione genetica, fattori ambientali (molto probabilmente raggi ultravioletti artificiali (tramite lampade abbronzanti), esposizione al sole, infezioni da virus o batteri, stress, alcuni medicinali…), età in cui sono in atto modifiche ormonali (pubertà, gravidanza, menopausa, …). Sino a oggi la ricerca non ha trovato una cura definitiva per il LES. Non si può quindi parlare di guarigione definitiva, ma con i farmaci a disposizione, i pazienti possono godere di un'ottima qualità di vita.

Qui puoi richiedere la tua copia

ALEMAN
Poliambulatorio Medico Specialistico
Centro di Medicina Estetica e Laser Terapia
Centro Studi Menopausa e Osteoporosi
Centro di Radiologia Dentale
www.poliambulatorioaleman.com
info@poliambulatorioaleman.com
ALZANO L. (BG) Via Peppino Ribolla, 1 • TEL. FAX 035 510563

Regione Lombardia
ASL Bergamo
numero verde 800 44 77 22
Per sedi, orari e prestazioni
www.asl.bergamo.it

CAMPAGNA DI PREVENZIONE DELL'UDITO
Audika
Soluzioni per udire
www.audika.it
AUDIKA A BERGAMO:
Via Frizzoni 8 - Tel. 035.23.82.27

DOTT. ROLANDO BREMBILLA
Specialista in Ostetricia e Ginecologia
Ecografie ostetrico-ginecologiche
Visite ed ecografie mammarie
Responsabile U.O. di Ostetricia e Ginecologia
Policlinico San Pietro - Ponte S. Pietro (BG)
Studio medico Tel. 035_614345
Presezzo (BG) - via V. Veneto 683
Appuntamenti tel. 039_9281398

Centro Estetico Laser
Medicina Estetica a 360°
Via San Bernardino 28 - Bergamo
Numero verde 800 146 582
info@mceitalia.net
www.mceitalia.net

integra mente
Medicina Complementare e Riabilitativa
Fisioterapia
www.integra-mente.it

centro medico igea s.r.l.
Poliambulatorio di Fisioterapia e Riabilitazione
Via Quinto Alpini 6 - Bergamo
Tel. 035/340406 Fax 035/3691112
segreteria@centromedicoigea.it
www.centromedicoigea.it

centrorota
FISIOKINESITERAPIA • SPORT REHAB
www.centrorota.biz
info@centrorota.it
via delle Industrie 8 - 24126 Bergamo
tel. 035/249570

centro sportivo Casnigo
Via Lungo Romna, 2
www.centrosportivocasnigo.it

CLIMASALIS
Haloterapia Clinica del sale
Il primo ed unico Centro dedicato esclusivamente all' Haloterapia.
tutto il BENESSERE e i BENEFICI per
l'APPARATO RESPIRATORIO
e per la PELLE
www.climasalis.it
Via XX Settembre, 29 - BERGAMO - Tel. 035.0381.423

ESTETICA MEDICA
POLIAMBULARORIO MEDICO CHIRURGICO
Via G. Carducci 20/a Bergamo
Tel. 035/260956 Fax 035/4329752
info@estetica-medica.it
www.estetica-medica.it

HABILITA
Bergamo – Bonate Sotto
Clusone – Sarnico
Zingonia di Ciserano
www.habilita.it

Medicallife
ambulatorio medico-polispecialistico
VIA TREVIGLIO, 12
Calvenzano
0363.853151
WWW.MEDICALLIFE.IT

ORTOPEDIA BURINI
OFFICINA ORTOPEDICA ARTICOLI SANITARI AUSILI
Via Monsignor Bilabini 32
Nembro (BG)
info@ortopediaburini.it
www.ortopediaburini.it

OTOMEDICAL
centro per l'udito
Via G. d'Alzano 10/g
Bergamo
Tel./Fax 035/217281

PhysioMedica Sofia

Centro Sofia

Centro polispecialistico multidisciplinare privato

Bergamo - Via Zanica 62
Tel. 035 4234211
physiomedica@centrosofia.it

Dott. Paolo Previtali
- Odontoiatra -

Via Broseta 112/b - Bergamo
Tel 035/2650712
Via Mazzini 73 – Zogno (BG)
Tel 0345/91779
paoloprevitali@alice.it

servizi sanitari alla persona srl
ambulatorio polispecialistico

Via Fiorine n.71, 24023 Clusone (Bg)
Tel. **0346.27804** - Fax 0346.921349
www.servizisanitariallapersona.it

Qui si
Spa.
TATA-O.IT
Via Gromlongo, 20
Gromlongo di Palazzago (Bg)
035-6315263
TATA-O
FAMILY SPA & RESORT

BEAUTY FARM VILLA DELLE ORTENSIE
TERME DI SANT'OMOBONO
CURE CONVENZIONATE S.S.N.
MEDICAL SPA
Sant'Omobono Terme - Viale alle Fonti, 117
Tel. 035/852242 www.villaortensie.com

Dott.ssa Sarah Viola
Psicologa - Psichiatra
Psicoterapeuta
Via Cucchi 1 - Bergamo
Tel. 035/249921
Fax 035/4130379

Se anche tu vuoi distribuire "Bergamo Salute" nella tua struttura contattaci allo 035.201488 o inviaci una mail a info@bgsalute.it

convenzionato ASL e INAIL

ORTOPEDIA Fagiani

CON LABORATORIO PROPRIO

PLANTARI PERSONALIZZATI REALIZZATI DA ANALISI COMPUTERIZZATA DEL PASSO

PROTESI - TUTORI - CALZATURE
BUSTI RIGIDI E SEMIRIGIDI
ARTICOLI SANITARI E RIABILITATIVI
POLTRONE ELEVABILI
CALZE TERAPEUTICHE E BRACCIALI PER LINFEDEMA

ORTOPEDIA FAGIANI

QUALITÀ DI UN'ANTICA TRADIZIONE E TECNOLOGIE ALL'AVANGUARDIA

Via Fornaci 6/F - Villa D'Almè (BG) Tel. 035545070 Fax 0356322085
www.fagianiortopedia.com - info@ortopediafagiani.com

Direttore Responsabile
Daniele Gerardi

Direttore Editoriale
Elena Buonanno

Redazione
Micaela Lazzari

Grafica e impaginazione
Studio Grafico 2B
Via Marconi, 21
24060 San Paolo d'Argon (BG)

Fotografie e illustrazioni
Shutterstock

Stampa
La stamperia di Gorle
Via Don Mazzucotelli, 6-6A
24020 Gorle (BG)

Casa Editrice
Pro.Ge.Ca. srl
Viale Europa, 36
24048 Curnasco di Treviolo (BG)
Tel. 035.201488 - Fax 035.203608
info@bgsalute.it - www.bgsalute.it

Hanno collaborato
Alessandra Serraglio
Giulia Sammarco
Maria Castellano
Viola Compostella

Iscr. Tribunale Bergamo
N°26/2010 del 22/10/2010

© 2011. Tutti i diritti sono riservati. È vietata la riproduzione, anche se parziale, di qualsiasi testo o immagine.

I contenuti presenti su Bergamo Salute hanno scopo divulgativo e non possono in alcun modo sostituirsi a diagnosi mediche.

ABBONAMENTI

Per ricevere direttamente a casa o per regalare l'abbonamento a

Bergamo Salute

telefona allo 035.201488 oppure invia una mail a abbonamenti@bgsalute.it

Comitato Scientifico

- **Dott. Bonfanti Diego**
  Oculista
  bonfi58@hotmail.com
- **Dott. Bonfanti Maria Viviana**
  Veterinario
  viviana@veterinarienese.it
- **Dott. Brembilla Rolando**
  Ginecologo
  rolando.brembilla@gmail.com
- **Dott.sa Campione Alba Maria Isabella**
  Medico legale
  alba.campione@libero.it
- **Dott.sa Gianola Daniela**
  Endocrinologa
  danielagianola@live.it
- **Dott. Kheir Antoine**
  Cardiologo
  antoinekheir@tin.it
- **Dott. Lombardoni Raphael**
  Medico di famiglia / Medico del lavoro
  lombardoniraphael@yahoo.it
- **Dott.sa Manfredi Grazia**
  Dermatologa - Medico estetico
  graziamanfredi@gmail.com
- **Dott. Orlandi Roberto**
  Ortopedico - Medico dello sport
  robertoorlandi@inwind.it
- **Dott. Paganelli Paolo**
  Biologo nutrizionista
  p.paganelli@biologiadellanutrizione.it
- **Dott. Santonocito Orazio**
  Neurochirurgo
  oraziosantonocito@yahoo.it
- **Dott.sa Seiti Mara**
  Psicologa - Psicoterapeuta
  maraseiti@alice.it
- **Dott. Stabilini Sergio**
  Odontoiatra
  studio@sergiostabilini.191.it
- **Dott. Tura Massimo**
  Urologo
  massimo.tura@policlinicodimonza.it

Membro d'Onore
Dott. Emilio Pozzi
Presidente dell'Ordine dei Medici Chirurghi e Odontoiatri di Bergamo

marchesi DESIGN

Specialisti nella salute del riposo

IL BENESSERE
scientificamente provato e clinicamente testato

Reti e materassi dorelan
dormire bene vivere meglio

Accoglienza progressiva
4 strati per un comfort ideale
Memory air HD Lato invernale traspirante e termovariabile
Memory HD
Extension Strato centrale ergonomico
Air Lato estivo trasipirante
Sagomature laterali Anatomiche
Sagomature superficie Per le zone differenziate

Poltrone relax Nuovo Vivere

Altezza variabile della seduta
+12 cm

Sistema di
supporto renale
personalizzabile
massaggio lombare

Meccanismo **alza persona**
con sistema di
anticipo pediera
per posizione tv

PRODOTTI MEDICALI FISCALMENTE DEDUCIBILI

Marchesi design - Via Suardi 40 - Bergamo - Tel. 035218843 - info@marchesidesign.it

ozone technology

MULTIOSSIGEN

UN VALIDO AIUTO PER IL VOSTRO INTESTINO

IL SEGRETO DELLA SALUTE
RACCHIUSO
IN UN BICCHIERE D'ACQUA

** brevettato

L'acqua trattata con l'ozono è da considerarsi una vera e propria "medicina" naturale per mantenere l'organismo in ottima salute.

PER INFORMAZIONI:
VIA ROMA, 69 - 24020 GORLE (BG) - TEL. 035 30.09.03
INFO@ESPERIENZABENESSERE.IT INFO@OSSIGENOOZONO.IT
WWW.ESPERIENZABENESSERE.IT WWW.OSSIGENOOZONO.IT