

NUMERO 09 / GENNAIO-FEBBRAIO 2019

medmagazine

La rivista bimestrale di salute, bellezza e wellness

Le 10 regole d'oro per una buona vita sessuale dell'uomo

P. 24

ALIMENTAZIONE

Olio extravergine d'oliva (EVO)

La FDA lo riconosce
farmaco naturale

P. 5

ODONTOIATRIA

Parodontite una malattia diffusa

Come prevenirla e
come curarla

P. 8

AMBIENTE E SALUTE

Cosa sta accadendo al nostro pianeta

Cambiamenti climatici:
interventiamo subito

P. 16

FIRENZE 25 GENNAIO 2019

VILLA LORENZI

Via Pietro Grocco, 31 - 50139 Firenze



6° EDIZIONE

SEMINARIO DI CARDIOLOGIA
TERAPIA, RIABILITAZIONE E PREVENZIONE
NELLE MALATTIE DEL CUORE

**IDENTIFICARE E VALUTARE IL
FENOTIPO CLINICO PER LA
“PERSONALIZZAZIONE”
DELLE CURE**

www.seminariodicardiologia.it

Editore
Regia Congressi
Via Cesalpino, 5b
direzione@medmagazine.info

Direttore Editoriale
Camilla Mencarelli

Direttore Responsabile
Gianluca Losco

Direttore Commerciale
Cristiano Poggiali

Medici collaboratori

Virgina Boccardi
Antonio Calabrò
Marco Carini
Walter Castellani
Annarita Chiarelli
Andrea Coratti
Farah Daaboul
Pietro De Biase
Francesco Fattiroli
Giorgio Galanti
Massimo Generoso
Francesco Giron
Alfonso Lagi
Pier Luigi Lopalco
Daniele Losco
Michele Losco
Patrizia Mecocci
Nicola Mondanelli
Luca Naitana
Pasquale Palumbo
Nicola Paoleschi
Laura Pintus
Bruno Renzi
Oliviero Rossi
Jacopo Scala
Irma Scarafino
Giacomo Trallori
Giacomo Urtis
Augusto Zaninelli

Professionisti collaboratori

Elisabetta Basetti Sani
Sandro Cavallini
Alessio Focardi
Alberto Mazzoni
Cristina Mencarelli
Enrica Mencarelli
Simone Molteni
Lucia Pezzella
Fabio Picchi

Redazione
Roberta Bruscoli
Shari Fontani

Grafica e Impaginazione
VITS.it - CMpress.it

Stampa
Tipografia Moderna

Iscrizione n. 6059
del 13/07/2017
presso il Tribunale di Firenze

Iscritto al Registro Operatori
di Comunicazione al n° 30307

NUMERO 09
GENNAIO-FEBBRAIO 2019

medmagazine

La rivista bimestrale di
salute, bellezza e wellness

in questo numero

Depurazione e dimagrimento
dopo le festività natalizie 3

Olio extravergine d'oliva (EVO):
un farmaco naturale 5

La parodontite, una malattia diffusa
che può portare alla caduta dei denti 8

Donne in gravidanza e salute orale 10

La mesoterapia antalgica integrata 12

La manovra di anti
soffocamento nei bambini 14

I cambiamenti climatici: cosa sta
accadendo al nostro pianeta 16

Disturbi gastrointestinali
rimedi della medicina generale 20

Disturbi gastrointestinali
secondo la naturopatia 22

Le 10 regole d'oro per una
buona vita sessuale dell'uomo 24

La chirurgia protesica
assistita dal Robot (CORA) 26

La rinoplastica non chirurgica
o "rinofiller" 30

Casi clinici comuni: l'uomo che
credeva di essere guarito 32

I volontari Clown che portano un
sorriso alle persone di ogni età 36

Amore: meglio dare retta
al cuore o all'intestino? 38

Orthospritz:
artroscopia e ginocchio 42

Aloe Vera una pianta
dalle mille risorse 44

PUBBLICITÀ SU MEDMAGAZINE

per promuovere la tua attività
con noi è possibile:

- ▶ collaborare attraverso il
contributo di articoli, informazioni
e interventi video
- ▶ acquistare spazi pubblicitari sulla
rivista Med Magazine
- ▶ inserire banner pubblicitari sul nostro
portale www.medmagazine.info
- ▶ diventare un nostro punto di
distribuzione

INFORMAZIONI

Potete contattarci
ai numeri 349 6007800 / 334 3284050
oppure scriverci all'indirizzo
redazione@medmagazine.info

Agenda

Il calendario degli eventi di salute e benessere

Tra sogno magia & benessere

Nei giorni 4, 5, 6, 12, 13 gennaio
Pisa - Palazzo dei Congressi - Via G. Matteotti, 1
www.alteregofiere.com

Identificare il fenotipo clinico per la personalizzazione delle cure nel cardiopatico post acuto e cronico

25 gennaio
Firenze - Via Pietro Grocco, 31 - Villa Lorenzi
6° ed. Seminario di cardiologia terapia, riabilitazione e prevenzione nelle malattie del cuore
www.seminariodicardiologia.it

Expo Sana

Dal 25 al 27 gennaio
Mariano Comense (CO)
Palazzo Storico delle Esposizioni
www.exposana.it

Roma International Estetica

Dal 2 al 4 febbraio
Roma - Via Portuense, 1645-1647
Fiera di Roma
www.romainternationalestetica.it

Pura Festival

5 febbraio
Verona - Via del Lavoro 8
Centro Congressi - VeronaFiere
www.purafestival.com

Forum Piscine

Dal 13 al 15 febbraio,
Bologna - Piazza della Costituzione
Fiera di Bologna
www.forumpiscine.it

Natural Expo

Dal 15 al 17 febbraio
Rimini - Via Punta di Ferro 2
Fiera di Forlì
www.naturalexpo.it

Balnearia

Dal 24 al 27 febbraio
Marina di Carrara (MS) Viale Colombo
Complesso fieristico di Carrara
www.balnearia.it

Biosalute Triveneto

Dall'8 al 10 marzo
Treviso, Santa Lucia di Piave
10° Fiera del benessere, prodotti biologici e benessere naturale
www.biosalute.eu

Idee Ben-Essere

Dall'8 al 10 marzo
Trento, Rovereto - Keptop Fiere Via Zotti, 14/B
La fiera del benessere a tutto tondo
www.ideebenessere.eu

Cosmoprof

Dal 14 al 18 marzo
Bologna - Piazza della Costituzione, 5
Bologna Fiere
www.cosmoprof.com



Articolo a cura di
Dott. Luca Naitana
Biologo Nutrizionista

ALIMENTAZIONE

Depurazione e dimagrimento dopo le festività natalizie

Sette consigli per tornare prontamente in forma

Quindi come ritrovare la forma a feste terminate?

Ecco 7 consigli per riuscirci in tempi ragionevoli:

Natale e capodanno tra aperitivi, pranzi e cene vi hanno appesantito? Come recuperare la linea e disintossicarsi dalle abbuffate?

Si stima che in media ognuno di noi guadagna circa 2 kg durante le festività natalizie. Difficile resistere a brindisi e quel dolcetto in più in compagnia giocando a carte, anche per i più virtuosi del conto calorico.

1 15 giorni alcool free: abolire le bevande alcoliche, dalla birra al vino in su almeno per 15 giorni. Questo ci permetterà di sgonfiare ed eliminare dal conto quotidiano qualche centinaio di calorie superflue e soprattutto di depurare il nostro fegato.

2 Tra acqua e tisane, è necessario ricordarsi di consumarne almeno 10 bicchieri al giorno.



3 Chi bene inizia...e chi ben finisce: una buona regola di inizio e di fine giornata è quella di consumare bevande tiepide che aiutano a drenare i liquidi in eccesso e a digerire. Per iniziare bene è valido l'aiuto di un bicchiere di acqua tiepida con il succo di mezzo limone e zenzero. E per finire la giornata, una tisana digestiva (finocchio, coriandolo, cumino e zenzero per esempio) o rilassante (tiglio, melissa e camomilla) che allontana il desiderio del dolcetto pre-sonno, idrata e sgonfia.

4 Frutta sì, per merenda. Per spezzare la fame, ottima l'idea della frutta fresca, che idrata e aiuta a fare il pieno di vitamine. Evitarne il consumo a fine pasto e associarla sempre con un piccolo spuntino di frutta secca, ricca di omega 3 e antiossidanti.

5 Cibi brucia-calorie. Ci sono alcuni cibi da scegliere rispetto ad altri per via del senso

di sazietà che riescono a dare con un basso apporto calorico (mela verde, cetriolo, asparagi, cavolfiore, sedano, peperoncino, papaya, curcuma, pesce azzurro, pollo possibilmente biologico).

6 Movimento. La più logica ma non banale delle accortezze, dopo aver mangiato in abbondanza e accumulato peso, è ricominciare l'attività fisica. La si può fare in palestra o all'aria aperta con camminate a passo veloce e magari a contatto con la natura. Ad ognuno il suo modo per mettere in circolo buone endorfine con il movimento e liberarsi delle tossine in eccesso.

7 Buon sonno. Con i ritmi delle vacanze, spesso il sonno ne fa le spese. Recuperare un buon ritmo di veglia e sonno è un'assicurazione per una buona riuscita di una dieta dimagrante o semplicemente per allontanare la fame e avere nuove energie.



La Luna
RISTORANTE PIZZERIA

*Specializzati in cucina senza glutine
di produzione propria*

Via Gioberti, 93R - 50121 Firenze
a due passi dal centro di Firenze, facilmente
raggiungibile in auto e con i mezzi pubblici.
Tel./Fax: +39 055 66 38 10

Storica Pizzeria Fiorentina, da anni la Pizzeria Luna rappresenta un vera realtà e un punto di ritrovo dei fiorentini per gustare la pizza cotta in forno a legna. Nel 2005 La Pizzeria Luna cambia gestione e aspetto, viene rinnovata completamente. E rinasce dalla passione e dall'esperienza ventennale maturata nel settore della ristorazione da Antonio, giovane dinamico e con tanta voglia di fare bene. Sono passati 10 anni da quando ho deciso di dedicarmi al mondo del senza glutine con passione e attenzione alla qualità, cercando fortemente produttori di materie prime che certificassero la filiera produttiva dall'inizio alla fine; è fondamentale fare tanta ricerca, sperimentazione, in tutte le direzioni, senza limiti e preconcetti. La celiachia credo che rappresenti, anche per questo, una opportunità unica di crescita, soprattutto personale, oltre alla soddisfazione professionale.



Articolo a cura di
Dott. Giacomo Trallori
Gastroenterologo, AOU Careggi

ALIMENTAZIONE

Olio extravergine d'oliva (EVO): un farmaco naturale

**Se di alta qualità
fa bene alla
salute**

Una tavola apparecchiata con sopra un fiasco di vino, una bottiglia di olio buono e un pezzo di pane. Questa immagine ha accompagnato i miei ricordi infantili e adolescenziali perché rappresentava la quotidianità nella cucina. In Toscana e a Firenze da ottobre a novembre i campi di olivi pullulano di gente che raccoglie le olive per fare l'olio "bono" produzione limitata, per la famiglia, per qualche amico e per il dottore. Mio padre prendeva l'olio da un contadino nelle colline di Serpiolle e di Cercina vicino a Monte Morello, zona considerata buona per l'olio. Andavamo in cantina dove c'era il vecchio orcio da cui

il contadino attingeva con il ramaiolo l'olio da vendere. Se aveva troppo il "pizzichino" si pensava che in quell'olio avessero messo troppe foglie e quindi ci avessero fregato. Oggi molti di quei gesti e di quelle situazioni sono considerate superate. Si sta attenti alla raccolta dell'oliva. Si cerca di frangere con olive che non abbiano superato i 3 giorni di raccolta perché sono un frutto anzi una drupa per la precisione: è costituita all'interno da un nocciolo duro, avvolto in una polpa carnosa che contiene goccioline di olio e altre sostanze preziose e infine, all'esterno, troviamo la buccia. Una volta raccolta, l'oliva deve arrivare al frantoio perfettamente sana, senza ammaccature e anche velocemente: più il tempo passa dalla raccolta e minore sarà la qualità dell'olio. I frantoi oggi non sono più a macina; separano in maniera

ordinata le foglie in eccedenza. Insomma ormai si è affinata la raccolta e la produzione di olio tanto che abbiamo decisamente dei buoni prodotti. Per di più facciamo attenzione a metterli in dei recipienti in inox in modo che non prendano luce e che siano pieni. Certamente da tanti anni sappiamo che un cucchiaino d'olio al giorno è un rimedio per la stipsi, inoltre per le bruciature lievi da "cucina" è un unguento eccezionale e inoltre lo si usa per la cosmesi.

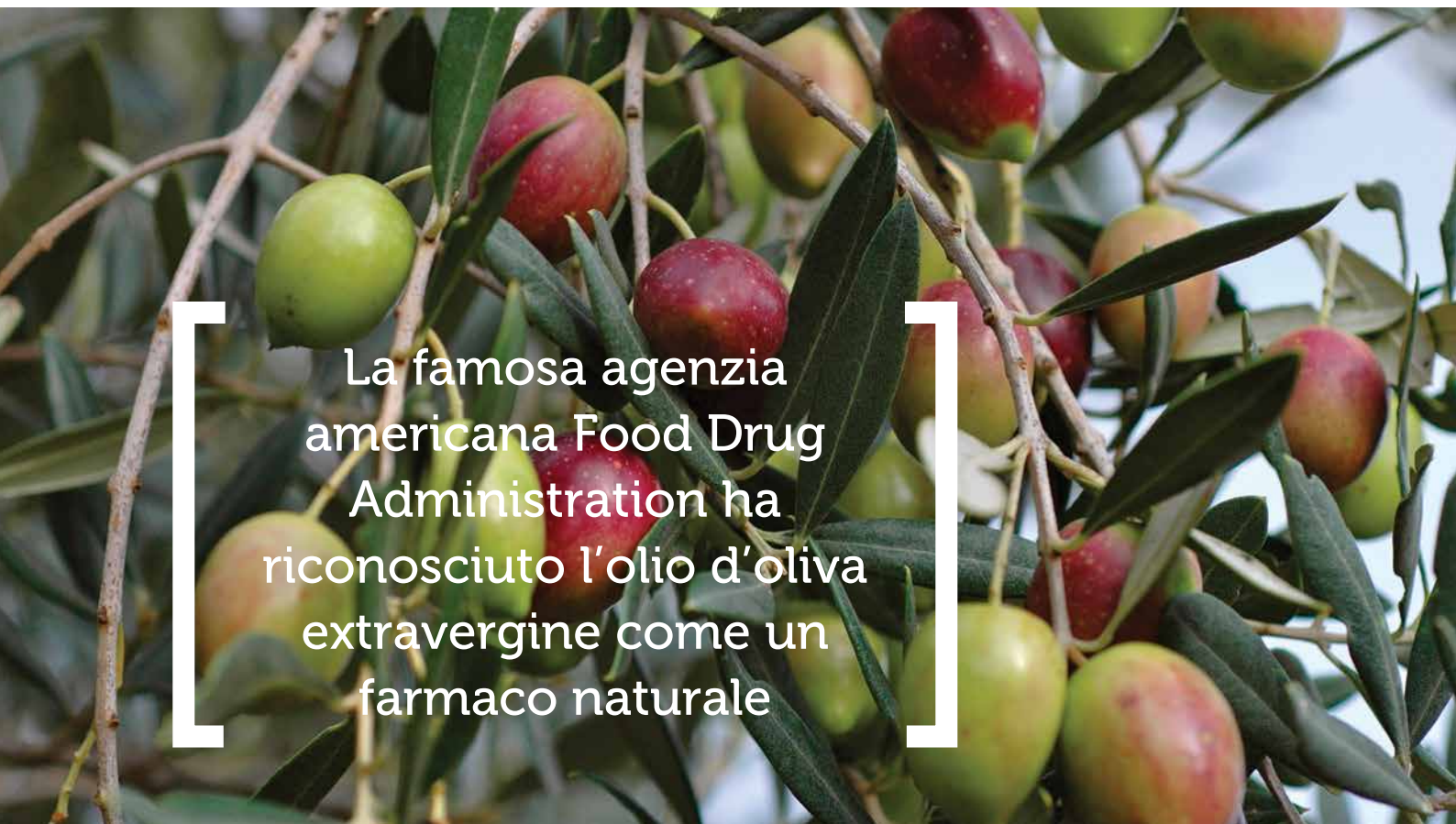
Ma c'è di più

Pensare tre parole: cultura, olio extravergine d'oliva, salute. Proviamo a unirle con il collante dell'alimentazione che è un fattore determinante dello stato di salute di tutti noi. Noi siamo ciò che mangiamo e il cibo condiziona la crescita, lo sviluppo psicofisico, lo stato di salute, l'invecchiamento, la

durata e la qualità della nostra vita. L'olio extravergine è un veicolo culturale di una buona alimentazione e un fattore condizionante della salute. Tra le specialità italiane Dop più vendute in Italia e all'estero penalizzate dal semaforo rosso figura l'olio extravergine di oliva, simbolo della dieta mediterranea. In

farmaco e prodotti alimentari) ha riconosciuto l'olio d'oliva extravergine come un farmaco naturale. Infatti ha invitato a indicare sulle confezioni degli oli contenenti almeno il 70% di acido oleico che il loro consumo porta benefici cardiovascolari, in quanto sostituisce il grasso saturo dannoso per il cuore.

questo messaggio è una grande notizia anche per l'Italia vista la nostra ottima qualità di produzione di olio e dovrebbe contribuire a diradare alcune ombre (a causa del sistema francese e inglese con le etichette a semaforo rosso) che avevano messo in pericolo la dieta mediterranea e uno dei suoi maggiori prodotti.



La famosa agenzia americana Food Drug Administration ha riconosciuto l'olio d'oliva extravergine come un farmaco naturale

questo momento difficile per l'olio extravergine d'oliva nel mondo, negli Stati Uniti in queste ultime settimane la Food Drug Administration (la severa Agenzia Americana che si occupa dei controlli su

Sembrerebbe un accattivante spot pubblicitario delle multinazionali Americane ma in realtà è una seria presa di posizione della Food Drug Administration. L'autorevolezza della fonte di

La decisione della Agenzia Americana è l'inevitabile conseguenza della diffusione in tutto il territorio americano dell'olio d'oliva, il cui consumo è addirittura triplicato nel giro di 20 anni,

arrivando alla cifra record di 315 milioni di chili e facendo salire gli Usa al terzo posto dopo Italia e Spagna tra i maggiori acquirenti. Sulle bottiglie di olio extravergine si scriverà che mezzo cucchiaino al giorno d'olio previene l'infarto e le malattie del cuore.

Perché l'olio d'oliva fa così bene?

La composizione dell'olio d'oliva è molto simile a quella del grasso umano e del latte materno.

L'olio d'oliva contiene acidi grassi insaturi sotto forma di acido oleico (75 - 80%) e linoleico (4 - 12%) e acidi grassi saturi quali acido palmitico (7 - 15%) e stearico (2 - 6%).

Il grasso della nostra specie è costituito da acido oleico (circa il 76%), da acido palmitico (circa 20%), acido stearico (circa 5.75%).

Il latte materno contiene il 51.4% di acidi grassi insaturi (sotto forma di acido oleico, acido linoleico e palmitoleico) e il 48.6% di acidi grassi saturi (palmitico, stearico, miristico, laurico, ed altri).

Queste somiglianze sottolineano ancora una volta l'importanza dell'olio nello svezzamento e nella nutrizione del bambino e nell'alimentazione dell'adulto.

Contiene polifenoli, beta carotene, vitamina E, tutte sostanze che prevengono l'aterosclerosi e rallentano l'invecchiamento cellulare; difendono il frutto e anche noi dall'ossidazione!

Contiene il 77% di grassi insaturi, quelli che abbassano il colesterolo e innalzano le HDL. L'olio di arachidi ne possiede 56% e tutti gli altri grassi, sia vegetali che animali, assai meno.

Potrei definirlo il miglior alleato del cervello e del cuore. In vecchiaia favorisce l'assimilazione del calcio e la sua mineralizzazione.

Quindi è, a mio parere, indispensabile riscoprire l'olio nella preparazione di semplici merende e dolci. Alternare questo alimento col pane alle merendine preconfezionate

abituare i bambini a cibi più sani, meno raffinati, a sapori più genuini che, prevedendo adeguati tempi di masticazione, stimolano più rapidamente il senso di sazietà.

Bisogna diffondere questo importante messaggio di salute tra i più piccoli. Il 23% dei bambini italiani è in sovrappeso, il 12% è obeso. Gli studi sul rapporto fra alimentazione e salute e la divulgazione di conoscenze e corrette abitudini, attraverso adeguati messaggi di educazione alimentare, sono importanti per il benessere della generazione attuale e di quelle future.





Articolo a cura di
Dott. Nicola Paoleschi
Odontoiatra

ODONTOIATRIA

La **parodontite**, una **malattia diffusa** che può portare alla **caduta dei denti**

**Come
prevenirla e
cosa fare se
la malattia
ha preso il
sopravvento**

La parodontite è un'infezione cronica del parodonto che, se trascurata, può portare alla perdita di tessuto osseo

intorno ai denti.

Spesso viene sottovalutata e questo fa sì che circa il 50% delle persone sopra i 50 anni ne sia colpito.

La prima strategia per combatterla è la prevenzione, che passa per una quotidiana e accurata pulizia dei denti fin dall'infanzia.

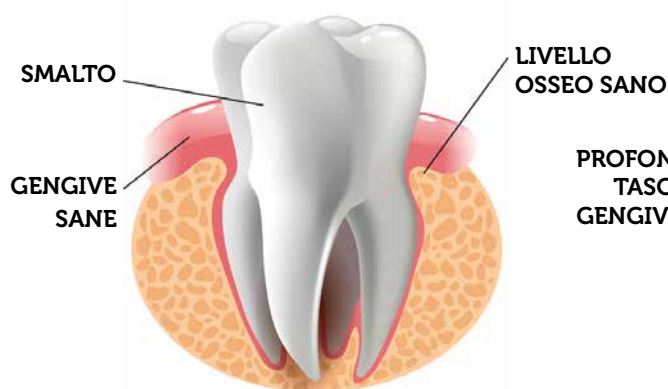
La seconda mossa è quella di sottoporsi regolarmente a visite di controllo, così da individuare subito i primi sintomi della malattia.

I 4 sintomi tipici della parodontite sono:

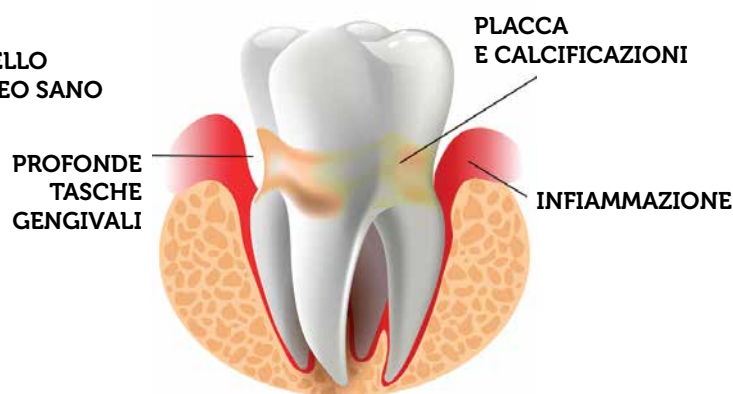
- Alitosi
- Sanguinamento e abbassamento delle gengive
- Spostamento e mobilità dei denti
- Sensibilità diffusa al caldo e al freddo

Oggi non è più necessario ricorrere sempre alla chirurgia per risolvere il problema. Grazie all'uso combinato e sistematico del laser è possibile curare la parodontite, evitando

DENTE NORMALE



DENTE CON PARODONTITE





Oggi non è sempre necessario ricorrere alla chirurgia per risolvere il problema

il fastidio dell'apertura delle gengive; inoltre il suo utilizzo consente anche di eliminare i batteri patogeni nelle zone difficilmente raggiungibili con l'utilizzo dei farmaci.

La laserterapia è quindi un'ottima e valida alternativa alle terapie tradizionali.

Ma quando la malattia ha preso il sopravvento e vi è la perdita di alcuni denti, l'impianto dentale è la migliore soluzione per ripristinare il sorriso perso e ridare denti fissi e funzionali come quelli perduti.

L'impianto dentale è una vite in lega di titanio inserita nelle ossa mascellari che va a sostituire la naturale radice mancante sopra alla quale

viene fissata la corona.

Gli impianti possono sostituire sia singoli denti che più denti, fino ad arrivare a ripristinare, così, sia l'aspetto estetico che quello funzionale di tutta l'arcata.

Molti pazienti, durante una visita odontoiatrica di implantologia, si saranno sentiti rispondere che non potevano inserire gli impianti dentali perché non avevano sufficiente osso.

In questi casi non occorre però rinunciare alla possibilità di avere denti fissi e funzionali come una volta. Presso i nostri studi è possibile gestire in modo efficace e risolutivo anche questi pazienti, utilizzando

tecniche di rigenerazione ossea contestualmente all'inserimento dell'impianto, così da eseguire un solo intervento e una sola anestesia, riducendo i disagi e le sedute per il paziente. Anche le tecniche di inserimento di impianti zigomatici e pterigoidei possono risolvere i casi più estremi di atrofia.

Concludendo, sottoporsi a regolari visite di controllo è il miglior modo non solo per curare i disturbi del cavo orale, ma soprattutto per evitare di incorrere in complicanze più importanti che possono compromettere il sorriso.



Articolo a cura di
Dott.ssa Lucia Pezzella
Igienista Dentale

ODONTOIATRIA

Donne in gravidanza e salute orale

Cosa accade alla bocca durante la gravidanza?

Durante la gravidanza il corpo di una donna subisce molti cambiamenti e alcune attenzioni sono importanti per evitare l'insorgenza di problemi per lei e il bambino.

I principali attori di questo particolare momento sono il progesterone e gli estrogeni. Si tratta di ormoni fondamentali per la madre e il bambino, ma sono anche responsabili di particolari condizioni fisiche: l'aumentata vasodilatazione e neo-formazione vasale nel tessuto gengivale. Questa condizione rende la donna più suscettibile al sanguinamento gengivale anche in presenza di poca placca batterica. Una forma di infiammazione gengivale molto comune per una gestante è l'epulide, che si può definire come un'iperriposta infiammatoria del tessuto gengivale all'insulto batterico. Si tratta di una protuberanza della gengiva che sanguina copiosamente al minimo tocco. In alcuni casi regredisce da sola con una buona decontaminazione della zona, altre volte è necessario asportare l'epulide chirurgicamente.

Anche la saliva si modifica, in termini di qualità e quantità: una gestante produce più saliva del solito per neutralizzare l'acidità data dal reflusso gastrico. La saliva svolge potere tampone nei confronti degli attacchi acidi, ma l'aumento degli ormoni e gli episodi di vomito modificano il ph della saliva che diventa acido. Il ph acido favorisce la proliferazione della placca batterica, aumentando il rischio di carie, erosione dello smalto e malattie parodontali. Non ci sono controindicazioni per le sedute di igiene orale professionale, le otturazioni di carie o per un'eventuale anestesia locale (salvo casi di gravidanza a rischio in cui è preferibile evitarla), quindi, perché rimandare le cure odontoiatriche? Gli interventi di chirurgia orale, invece, è preferibile eseguirli dopo il parto.

Quali sono i rischi per il feto e la madre, se questa è affetta da parodontite?

Studi scientifici hanno dimostrato che i batteri responsabili della parodontite, possono provocare:

- Parto pretermine
- Ritardi nella crescita del feto
- Aborto spontaneo
- Grave ipertensione della madre

È, quindi, necessario tenere sotto controllo la malattia parodontale. Come? Con visite di controllo, sedute di igiene orale professionale approfondite e una scrupolosa igiene orale domiciliare.

Quali sono i sintomi per cui è necessario correre dal dentista?

- Dolore e gengive gonfie
- Sanguinamento gengivale
- Alitosi
- Mobilità dei denti
- Recessione gengivale

Anche in condizioni di salute, bisogna fare prevenzione con visite di controllo.



Le raccomandazioni generali, approvate dal Ministero della Salute, sono:

- ✱ Spazzolare i denti 30 minuti dopo la fine dei pasti, ossia il tempo utile per ripristinare il ph divenuto acido per l'ingestione di cibo.
- ✱ Utilizzare uno spazzolino elettrico. È ampiamente dimostrata dagli studi scientifici la sua maggiore efficacia nella rimozione della placca.
- ✱ Utilizzare una testina a setole morbide.
- ✱ Pulire gli spazi interdentali con il presidio più idoneo consigliato dal vostro igienista dentale. È importante provarlo insieme, potrebbe non essere efficace per voi.
- ✱ Utilizzare dentifrici delicati (banditi dentifrici whitening e con microgranuli), ricchi di fluoro per rinforzare lo smalto dei denti. Scegliere dentifrici dal gusto neutro. Con le nausee mattutine, i sapori e odori forti, rendono il lavaggio dei denti difficile.
- ✱ In assenza di spazzolino, masticare gomme sugar free o contenenti xilitolo.
- ✱ Evitare collutori con alcol che irritano le mucose della bocca. Prediligere collutori remineralizzanti.
- ✱ Fare uno sciacquo con acqua e bicarbonato, dopo l'episodio di vomito, per ripristinare il ph della bocca.
- ✱ Consumare zuccheri solo durante i pasti principali. Evitare succhi di frutta, bere soltanto acqua e latte.
- ✱ Mangiare poco e spesso, scegliendo cibi sani come la verdura cruda che aiuta a mantenere i denti puliti.



Articolo a cura di
Dott.ssa Laura Pintus
Chirurgo Ortopedico / Esperto in terapia del dolore muscolo-scheletrico

MESOTERAPIA

La mesoterapia antalgica integrata

Trattamento medico per il dolore dovuto a patologie dell'apparato muscolo- scheletrico

La tecnica consiste nell'iniezione tramite un ago piccolissimo (4 mm) nello strato superficiale della pelle, in sede intradermica o sottocutanea, di piccolissime quantità di farmaci normalmente utilizzati per via endovenosa o intramuscolare.

Le punturine vengono effettuate nelle zone dove il paziente sente dolore e in punti di particolare reattività del corpo, detti punti di agopuntura, con lo scopo

di potenziare la risposta dell'organismo al trattamento. Il farmaco iniettato si diffonderà dalle sedi di inoculazione fino alle articolazioni, dopo aver attraversato tutti i tessuti sottostanti la pelle (muscoli, fasce muscolari e tendini). Questo fa sì che la Mesoterapia Antalgica non presenti gli effetti collaterali multiorgano, ad esempio ai reni, stomaco, fegato, spesso associati all'uso di farmaci per via sistemica.

Questo è importantissimo per quei soggetti che hanno necessità di terapie antinfiammatorie e antidolorifiche prolungate per patologie croniche o che devono assumere altri farmaci per altre patologie.

La Mesoterapia Antalgica è indicata in caso di mal di schiena, torcicollo, dolore alle spalle (ad esempio nella "periartrite"), borsiti

(infiammazione delle borse, che sono delle sacche sierose che si trovano nelle principali articolazioni e servono a ridurre l'attrito), epicondilite o "gomito del tennista" ed epitrocleite (infiammazioni al gomito), tendiniti (infiammazione dei tendini), dolore nell'artrosi ("invecchiamento" delle articolazioni) delle mani, delle ginocchia, dell'anca, della caviglia, contratture muscolari, distorsioni della caviglia e delle ginocchia con gonfiore e dolore, sindrome del tunnel carpale ("schiacciamento" del nervo Mediano al polso), fascite plantare (infiammazione della fascia plantare), Neuroma di Morton (aumento di volume situato tra le dita del piede), traumi sportivi in cui insorge dolore, gonfiore. I farmaci impiegati nella Mesoterapia Antalgica sono gli antidolorifici e miorilassanti comuni o omeopatici.

(ad esempio l'Arnica). Questi ultimi sono privi di effetti collaterali.

Le controindicazioni alla Mesoterapia Antalgica sono allergie allo specifico farmaco utilizzato, lo stato di gravidanza e l'allattamento, anche se per queste ultime due condizioni si possono utilizzare i farmaci omeopatici.

È interessante evidenziare come anche i pazienti diabetici possano effettuare questa terapia, in quanto non si usa il cortisone che ha notoriamente effetto iperglicemizzante (innalzamento della glicemia).

Le controindicazioni alla Mesoterapia Antalgica sono allergie allo specifico farmaco utilizzato

Il trattamento consiste in una seduta a settimana per 4-8 settimane; talvolta le prime sedute si possono ripetere a distanza più ravvicinata in caso di sintomatologia dolorosa molto forte.

I miglioramenti si iniziano a percepire o da subito o comunque entro la terza applicazione, e al termine del ciclo previsto in genere rimangono stabili per un periodo variabile da soggetto a soggetto, in genere anche per molti mesi.

Ogni paziente dovrà essere valutato periodicamente e comunque durante tutto il piano di cura prestabilito. Infine un altro vantaggio della Mesoterapia è quello di poter essere eventualmente associata ad altre procedure terapeutiche, ad esempio a infiltrazioni intra-articolari (ad esempio con Acido Ialuronico), peri-articolari (vicino alle articolazioni) o peri-tendinee (vicino ai tendini). Qualche volta è utile associare degli integratori cartilaginei o tendinei, o antinfiammatori a basso dosaggio (Low dose Medicine) al fine di potenziare e mantenere più a lungo l'efficacia della terapia.





Articolo a cura di
Dott. Massimo Generoso
Pediatra

PEDIATRIA

La manovra di **anti soffocamento** nei bambini

L'importanza di differenziare subito un'ostruzione parziale da una completa

L'inalazione da corpo estraneo con conseguente soffocamento rappresenta un incidente frequente che causa nei bambini circa 50 morti ogni anno.

Come si presenta un'ostruzione respiratoria da inalazione di corpo estraneo?

Bisogna distinguere se l'ostruzione è parziale o completa. Se parziale, il bambino respira anche se con difficoltà, tossisce, emette suoni, piange. È sconsigliata qualsiasi azione. Il piccolo va tranquillizzato, incoraggiato a tossire e mantenuto nella posizione che preferisce. In caso di ostruzione totale il bambino non respira più, non tossisce, non emette suoni e mette le mani intorno al collo.

Bisogna allertare il 118 e iniziare rapidamente le manovre di disostruzione.

Manovra di disostruzione

Si chiama Manovra di Heimlich, indicata per bambini di età superiore a 1 anno, o di peso da 10 Kg in su, o di altezza a partire da 75 cm.

La sequenza è la seguente:

- Collocati (in piedi o in ginocchio) alle spalle del bambino, facendo passare le braccia al di sotto delle sue, come se lo volessi abbracciare;
- Con pollice e mignolo di una mano forma una C che collega la punta dello sterno con l'ombelico;
- Inserisci all'interno della C il pugno dell'altra mano con il pollice all'interno in modo da creare una superficie piatta;
- Afferra il pugno con l'altra mano ed effettua decise compressioni dal basso verso l'alto e dal davanti all'indietro (movimento a cucchiaio);
- Continua fino a disostruzione avvenuta o fino a che il bambino diventa incosciente.

Se il bambino ha meno di 1 anno

Le manovre sono diverse se il bambino, in questo caso il lattante, ha un'età inferiore a 1 anno, o un peso fino a 10 Kg o una altezza fino a 75 cm.

La sequenza è la seguente:

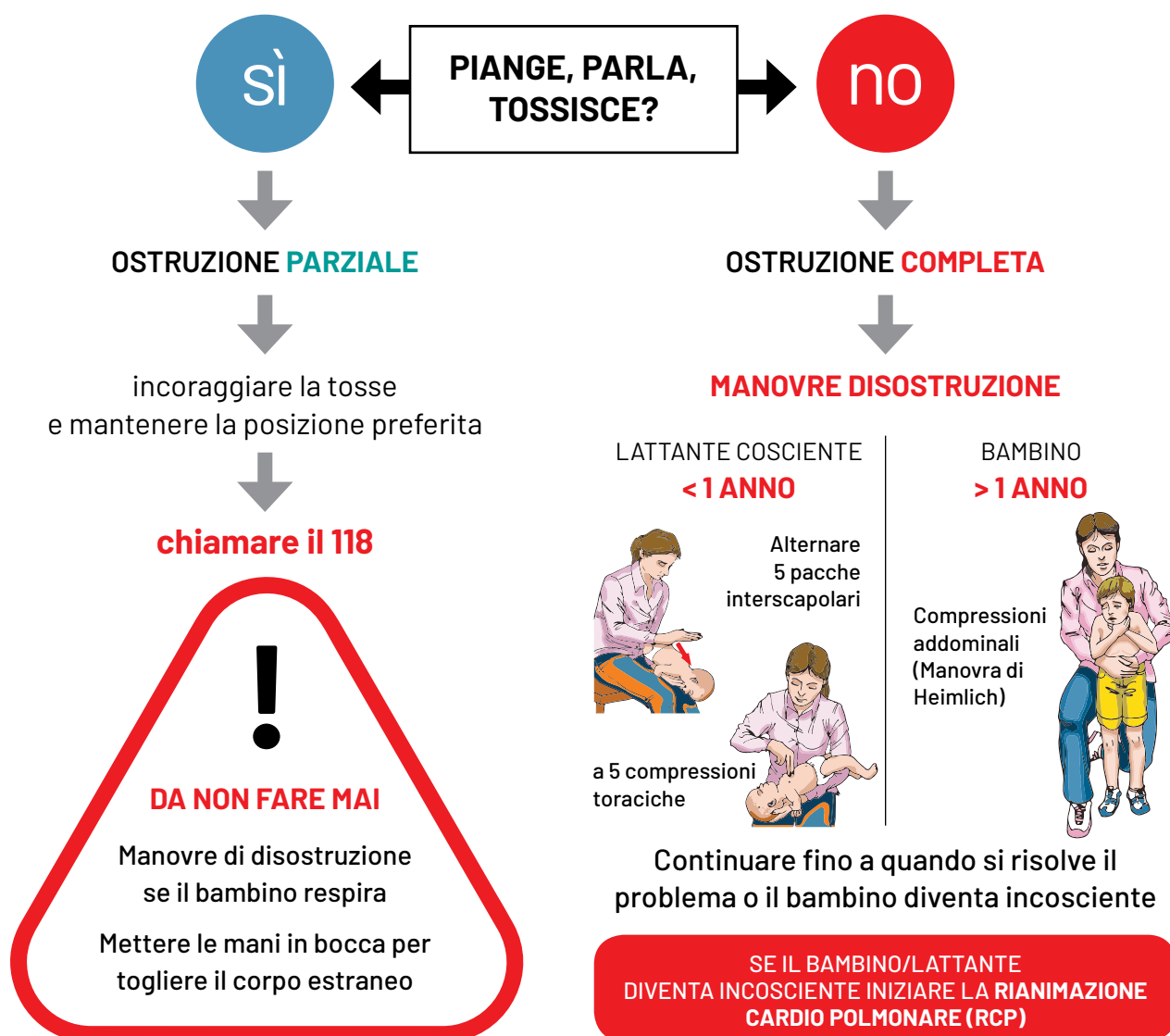
- Seduto o in ginocchio, utilizza la gamba come piano di appoggio;
- Blocca la testa con la presa a C della mandibola per favorire la respirazione;
- Sistema il lattante a cavallo dell'avambraccio in posizione declive, cioè a testa in giù;
- Posiziona l'avambraccio sulla coscia dello stesso lato, per garantire la stabilità;

- Dai 5 vigorosi colpi fra le due scapole con il palmo della mano, indirizzandoli verso l'esterno, per non colpire la nuca;
- Gira il lattante con cautela tenendolo sempre per la testa e posizionalo supino sull'altro avambraccio, sempre con il capo rivolto verso il basso e assicurando la sua stabilità;
- Procedi con 5 compressioni toraciche lente e profonde con le due dita posizionate al centro dello sterno, nella zona a metà fra i 2 capezzoli;
- Alterna queste due manovre fino a disostruzione avvenuta o fino a che il lattante diventa incosciente.

Manovre da non fare

Sono assolutamente da evitare due manovre, ancora, purtroppo, molto diffuse nella cultura popolare: infilare le dita in gola al bambino per farlo vomitare o per estrarre il corpo estraneo; afferrare per i piedi il bambino e metterlo a testa in giù. Queste due manovre rappresentano soltanto una perdita di tempo e possono spingere ancora più in basso il corpo estraneo inalato!

INALAZIONE DI CORPO ESTRANEO





Articolo a cura di
Ing. Simone Molteni
Direttore Scientifico di LifeGate

AMBIENTE E SALUTE

I cambiamenti climatici: cosa sta accadendo al nostro pianeta

Interveniamo subito per salvare il pianeta e la salute dei suoi abitanti

Uragani, tempeste, incendi, allagamenti... Gli eventi meteorologici estremi a cui abbiamo assistito a partire da quest'estate hanno riportato l'attenzione dei media sul tema dei cambiamenti climatici. L'ultimo rapporto dell'IPCC (il Gruppo intergovernativo sul cambiamento climatico creato dall'ONU) ha stimato in appena 12 anni il lasso di tempo che ci rimane per intervenire in maniera radicale prima di raggiungere il punto di non ritorno.

Molti, da questo scenario, hanno la tentazione di cedere al disfattismo. "Tanto ormai siamo spacciati!", dicono. Niente di più falso. Il fatto di toccare con mano i primi effetti concreti dell'effetto serra deve anzi risvegliare le coscienze e spingere all'azione. Un cambio di rotta nei comportamenti quotidiani dei singoli – se rapido e serio – può ancora essere decisivo per fermare il riscaldamento del Pianeta sotto quel limite di 2 °C fissato dall'Accordo di Parigi. Un aumento della temperatura globale di mezzo grado in più potrebbe sembrare insignificante, ma farebbe invece una grandissima differenza.

Le conseguenze degli stravolgimenti imposti al clima dalle attività umane sono già presenti in tutti i settori cruciali della vita dell'uomo. Dalla salute al

cibo, dall'acqua all'economia, dalle infrastrutture alla sicurezza.

A certificarlo è un vasto studio pubblicato a novembre dalla rivista scientifica *Nature Climate Change*. Secondo il quale l'umanità paga il prezzo della risalita della temperatura media globale in ben 467 modi differenti, che vanno dai decessi per disastri ambientali al peggioramento della salute per le mutate condizioni climatiche, fino ai problemi legati alla salute mentale (per esempio le depressioni post-traumatiche).

Come evitare tutto ciò?

Il già citato rapporto dell'IPCC dedica un capitolo intero alle possibili soluzioni che tutti dobbiamo attuare. L'IPCC ha sottolineato a più riprese la necessità di ridurre drasticamente la domanda di energia delle



Per salvare il pianeta la quota di energie rinnovabili dovrà arrivare al 70-85% entro il 2050

industrie, dei trasporti e degli immobili. Per salvare il pianeta, inoltre, la quota di energie rinnovabili dovrà arrivare al 70-85 per cento entro il 2050. Il passaggio dai combustibili fossili tradizionali (petrolio, gas e carbone) alle fonti rinnovabili (acqua, sole e vento) è stato nuovamente ribadito come la via più diretta per contenere le emissioni di CO₂. E qualsiasi modo di accelerare questa transizione energetica è un'iniziativa meritevole e significativa.

Per fare un esempio, una persona che decide di passare a un fornitore di sola energia elettrica da fonti rinnovabili (e oggi lo può fare senza lavori e senza installare pannelli fotovoltaici, ma semplicemente cambiando venditore di energia), eviterebbe l'emissione di 1.380 kg di CO₂ l'anno, equivalenti a 12.000 km percorsi in auto. In pratica, è come se non usasse la sua automobile a benzina per tutto l'anno. E lo può fare chiunque, in qualsiasi casa.

È l'esempio più importante e più efficace di come, con un po' di buona volontà, possiamo limitare la CO₂, che purtroppo a livello globale nel 2017 ha toccato un nuovo record, raggiungendo le 405,5 parti per milione, con una crescita del 146% rispetto all'era pre-industriale. In pratica, respiriamo l'aria che c'era sul nostro Pianeta tra 3 e 5 milioni di anni fa.

Qualità dell'aria

Parlando di qualità dell'aria, l'inquinamento atmosferico è il più grande rischio ambientale per la salute che gli esseri umani devono affrontare, secondo l'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS), perché può essere messo in relazione diretta con l'aspettativa di vita. In Cina, per esempio, "l'airpocalypse" sta riducendo la durata della vita di ogni cinese di oltre tre anni, mentre in India l'inquinamento atmosferico può ridurre la durata della vita degli abitanti di quattro anni in media. In uno studio pubblicato su *Proceedings of the National Academy of Sciences*, una squadra di scienziati provenienti da Stati Uniti, Israele e Cina ha trovato un forte legame tra la ridotta aspettativa di vita e l'inquinamento atmosferico misurato come PM10, una forma di particolato che può arrivare in profondità nei polmoni e causare malattie respiratorie.

E in Italia?

La media nazionale è di 7 mesi in meno, ma la conformazione geografica e la concentrazione delle attività industriali nel Nord Italia fanno sì che in tutta la Pianura Padana l'aspettativa

di vita venga decurtata addirittura da 1,5 a 2,5 anni. Durante l'inverno tra il 2017 e il 2018 si sono registrate a Milano medie di $80 \mu\text{g} / \text{m}^3$ di PM10 nell'aria.

Le polveri inquinanti

E di più preoccupano le polveri inquinanti ancora più sottili, note come PM2,5, ovvero con un diametro inferiore a 2,5 micrometri, perché possono penetrare

annuali di PM2,5 dovrebbero essere inferiori a 10 microgrammi per metro cubo, ma la stragrande maggioranza della popolazione mondiale vive in aree che superano questo limite. I ricercatori stimano che un aumento di $10 \mu\text{g} / \text{m}^3$ di PM2,5 accorci la durata della vita di circa un anno, rispetto ai sette mesi del PM10. Secondo l'AQLI, anche nei paesi occidentali l'aumento

L'inquinamento atmosferico è il più grande rischio ambientale per la salute che gli esseri umani devono affrontare, secondo l'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS)

in profondità nei polmoni e nel sistema cardiovascolare, aumentando il rischio di infezioni respiratorie acute e malattie cardiovascolari, ictus, malattie polmonari croniche e cancro ai polmoni. Le linee guida dell'Oms indicano che le concentrazioni medie

dei livelli di concentrazione di PM2,5 sta riducendo la durata della vita, per esempio a New York di un mese e a Los Angeles di otto mesi. Anche in questo caso, agire sulle cause è possibile: in inverno, si può regolare la temperatura di casa sui 20°C ,

che già corrispondono a un clima confortevole: un solo grado in più fa salire i consumi di circa il 7% annuo. È importante anche vestirsi nel modo giusto: invece di stare a casa in t-shirt, mettere un bel maglione in più significa un bel grado in meno di riscaldamento.

Mobilità

Per i trasporti, nei brevi tragitti meglio andare a piedi o in bicicletta. È un'abitudine sana e poco costosa. Nella cerchia urbana, fino a 5 chilometri, la bicicletta è in assoluto il mezzo più veloce per arrivare a destinazione. Secondo uno studio 2014-2015 del Ministero della Salute-Asl-Iss, in Italia un 15,2% della popolazione di

18-69 anni fa uso abituale della bicicletta, consentendo un risparmio di 1.460.000 tonnellate di CO2 in un anno. Andando al lavoro ogni giorno in bici, per esempio, si evitano ogni anno 250 kg di CO2.

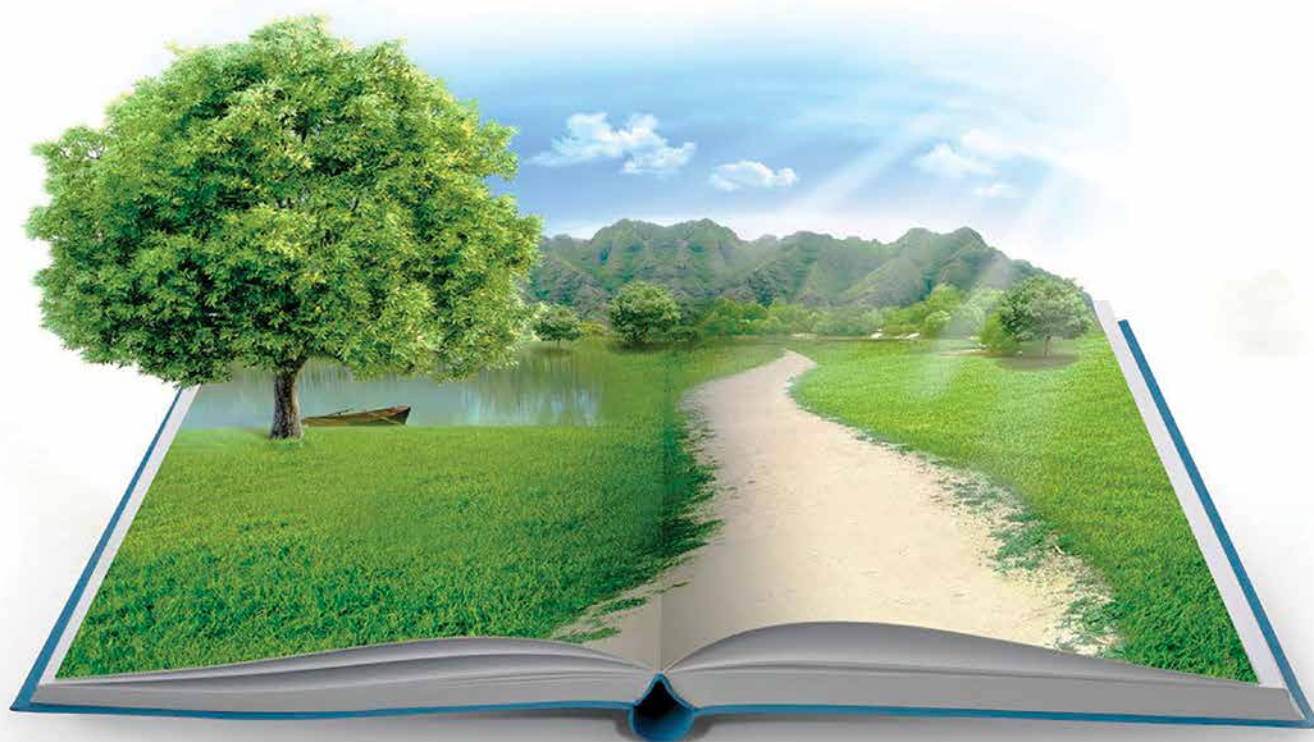
Se proprio non si vuole rinunciare all'auto, è fondamentale scegliere la tipologia giusta, perché tra l'ibrida con le minori emissioni di CO2 in commercio in Italia e il veicolo più inquinante e con le maggiori emissioni c'è una differenza di 7 volte.

L'auto elettrica è un'ottima scelta per eliminare l'inquinamento dei trasporti. Ma, per non tornare al punto di partenza, è necessario

che il pieno sia di energia pulita, ovvero che, a casa, si ricarichino le batterie con elettricità proveniente da sole fonti rinnovabili.

Altrimenti le emissioni di CO2 di un'auto elettrica potrebbero essere paragonabili a quelle delle migliori utilitarie a benzina. Se invece l'elettricità con cui si ricaricano le batterie provenisse tutta da solare, eolico e idroelettrico, avremmo una riduzione del 95% della CO2.

Se per magia tutte le auto e i camion oggi circolanti in Italia fossero elettrici e caricati con energie rinnovabili, il taglio di CO2 sarebbe superiore ai 100 milioni di tonnellate di gas serra all'anno in meno in Italia.





Articolo a cura di
Dott.ssa Irma Scarafino
Medico di Medicina Generale

MMG VS NATUROPATA
RIMEDI A CONFRONTO

Disturbi gastrointestinali: rimedi della medicina generale

**È giunto il momento di
depurare l'organismo
dopo feste e cenoni**

La permanenza prolungata in posti affollati, insieme al surplus di lavoro a cui è costretto il nostro apparato digerente per smaltire le nostre abbuffate, fa sì che ogni anno si ripetano epidemie di virusi gastrointestinali di dimensioni e virulenza variabili, con febbre, nausea, vomito e diarrea.

Digiuno

È importante ricordare che il primo e più utile rimedio resta il digiuno: mettere a riposo per qualche giorno stomaco e intestino permette al nostro organismo di recuperare energie dai processi digestivi per metterle a disposizione della risposta immunitaria agli insulti di virus e, più raramente, batteri.

Successivamente si potrà ricominciare una normale alimentazione, prestando attenzione però a non esagerare e a mantenersi leggeri per qualche altro giorno, privilegiando i carboidrati della pasta e del riso (in bianco!), le proteine del pesce e della carne bianca ed evitando formaggi, pasti elaborati, grassi e

troppo liquidi (il classico brodino non fa così bene come si pensa!).

Sollievo alla nausea

Un rapido sollievo alla nausea e al vomito può venire da parafarmaci contenenti zenzero, citrati, vitamine del gruppo B e non solo; quando il sintomo è particolarmente invalidante si può ricorrere, sempre dopo consiglio del proprio medico di fiducia, a farmaci a base di Domperidone, Levosulpiride, Metoclopramide e similari che agiscono come procinetici ovvero contrastano il movimento innaturale del tubo digerente alla base della nausea e del vomito.

E se il problema è la diarrea?

In questo caso si può avere giovamento da prodotti a base di Loperamide (da assumere con cautela in età avanzata) o di Diosmectite che, con meccanismi diversi, riducono o azzerano del tutto gli episodi di scarica diarroica; altrettanto efficaci possono risultare parafarmaci a base, per esempio, di farina di semi di carrubo che in maniera naturale regolarizzano l'intestino in questi frangenti. Fondamentale inoltre reintegrare la quota idrica che si perde sia col vomito che con la diarrea che con la sudorazione profusa associata



ad un'eventuale febbre, tramite l'assunzione di un adeguato apporto di acqua o soluzioni saline appositamente studiate.

In conclusione

Giova ricordare che, in tutti questi frangenti di malattia, risulta molto utile l'assunzione per qualche giorno di un integratore di Probiotici allo scopo di ricostituire o rinforzare la flora intestinale batterica normalmente residente nel nostro apparato digerente, fondamentale per il nostro equilibrio e spesso alterata da queste gastroenteriti virali.

**È indicato l'utilizzo
di integratori
di Probiotici
allo scopo
di ricostituire
o rinforzare
la flora intestinale
batterica**



Articolo a cura di
Dott.ssa Elisabetta Basetti Sani
Naturopata

MMG VS NATUROPATA
RIMEDI A CONFRONTO

Disturbi gastrointestinali secondo la naturopatia

**I consigli della naturopata
per depurare l'organismo
dopo gli eccessi delle
feste natalizie**

Dopo gli eccessi alimentari delle feste natalizie, è buona norma cercare di depurare l'organismo per ovviare ai vari disturbi da accumulo di tossine, come per esempio cattiva digestione, bruciori di stomaco, colite oppure stitichezza.

Depurare l'organismo

La natura ci viene in aiuto con la versatile, nutriente e salutare crema ottenuta dalla fermentazione dei fagioli di soia con sale marino e koji (fungo giapponese), il miso. Il miso deve essere sempre aggiunto ai cibi a fine cottura, sciolto in acqua calda, oppure può essere consumato come fosse una tisana. È un alimento ricchissimo di enzimi, disintossicanti e digestivi e di fermenti utili alla salute e al benessere dell'intestino. Se ci fosse anche una tendenza cronica a soffrire di disturbi gastrointestinali, sarebbe opportuno, tra i tanti rimedi naturali che abbiamo a



disposizione, l'utilizzo di integratori alimentari a base di funghi medicinali, come per esempio l'hericium. Questo fungo, nella medicina tradizionale cinese, viene consigliato per i disturbi di stomaco e per i problemi intestinali, dato che ha effetti protettivi e ricostruttivi della mucosa gastrointestinale.

Ridurre l'ansia

Infine, secondo il principio che nell'intestino è presente un secondo cervello, l'hericium è utile per ridurre ansia e agitazione (anche deficit di attenzione e di memoria) poiché stimola la produzione del Nerve Growth Factor (NGF) e la sintesi di mielina da parte delle cellule nervose.

È ricco di 8 aminoacidi essenziali più altri 11 non essenziali, di potassio, zinco, ferro, germanio, selenio, fosforo e di vitamine del gruppo B (B1-B2-B3) e provitamine del gruppo D (D2-D3).



Contiene inoltre beta glucani e vari polisaccaridi ad effetto immunomodulante. Per assorbire correttamente tutti i principi attivi del fungo, è necessario far precedere l'assunzione dell'integratore da ascorbato di potassio.

Massaggiare lo stomaco

Un altro sistema piacevole ed efficace di contrastare i disturbi gastrointestinali è il massaggio dello stomaco e dell'addome con oli essenziali. Si possono sciogliere per esempio alcune gocce di olio essenziale di arancio amaro in un olio vettore come quello di mandorle dolci (spremuto a freddo) e massaggiare pancia e stomaco la sera prima di dormire. Questo lieve massaggio aromatico, oltre a rilassare i visceri, calmare gli spasmi addominali, normalizzare la peristalsi e favorire la digestione, rilassa profondamente anche il sistema nervoso, responsabile principale delle somatizzazioni profonde.

Mangiare con calma

Non dimentichiamoci poi che, per digerire bene e assorbire in modo corretto tutti i nutrienti, dovremmo cercare di dedicare la massima attenzione al momento del pasto, cercando di mangiare con calma. "Prima digestio fit in ore", dicevano i latini. Se mastichiamo lentamente gli alimenti, infatti, gli enzimi digestivi presenti nella saliva (come la ptialina) si attivano e ci aiutano a digerire meglio.

In conclusione

Se comunque, durante le feste, abbiamo consumato alimenti poveri di nutrienti, ricchi di grassi o troppo elaborati, possiamo compensare questi eccessi: aumentando l'apporto di liquidi, sotto forma di acqua, tisane depurative e digestive a base di finocchio, anice, tarassaco oppure camomilla, che è uno dei rimedi di elezione del sistema digestivo; consumando frutta e verdura cruda, all'inizio del pasto per aiutare l'organismo a diminuire la tendenza all'infiammazione e a recuperare la tolleranza verso gli alimenti a cui si è sensibili o che ci provocano reazioni; inserendo maggiori fibre da vegetali e da cereali integrali nella dieta che favoriscono la depurazione dell'organismo attraverso l'intestino.



Articolo a cura di
Dott. Giovanni Beretta
Andrologo

ANDROLOGIA

Le 10 regole d'oro per una buona vita sessuale dell'uomo

Comportamenti
da tenere sotto
controllo in
alimentazione
e non solo

1 Adottare un sano comportamento sessuale proteggendo se stesso e gli altri: usare il preservativo, evitare bruschi movimenti di angolazione del pene durante la penetrazione e curare l'igiene personale.

2 Evitare il fumo: la sigaretta è stata associata, nell'immaginario cinematografico, al fascino maschile. In realtà, questa immagine non corrisponde a quanto oramai centinaia di studi scientifici hanno

Queste sono le dieci semplici regole d'oro capaci di conservare nel maschio una buona e positiva vita sessuale e riproduttiva, regole consigliate anche dalla Società Italiana di Andrologia.

In Italia
il 12,8%
degli uomini
ha problemi
di erezione



evidenziato, e cioè che il fumo riduce le performance sessuali.

3 Avere cura dell'alimentazione e tenere sotto controllo il peso: un'errata alimentazione può determinare elevati valori di grassi e zuccheri nel sangue, e fungere da fattore d'innescio di diabete; un eccessivo consumo di sale è uno dei fattori causali che producono ipertensione. Le dislipidemie, il diabete e l'ipertensione sono universalmente riconosciuti fattori associati a difficoltà di erezione, oltre a costituire importanti fattori di rischio cardiovascolare. Anche l'abuso di alcol svolge un ruolo deleterio sia sulla

capacità sessuale che sulla fertilità. L'obesità è stata inoltre identificata come significativamente correlata al deficit erettile.

4 Fare sport, ma correttamente: una regolare attività fisica consente di migliorare le proprie prestazioni sessuali.

5 Avere una sana vita affettiva, lavorativa e relazionale: prendersi cura di sé è importante perché per stare bene è necessario conoscersi, accettarsi, volersi bene.

6 Fare attenzione ai rischi di alcune professioni: la salute dell'individuo nell'ambiente di lavoro è tutelata da norme di sicurezza ed è previsto un controllo da parte dei Servizi di medicina preventiva sulla loro stretta osservanza. Purtroppo non rientrano tra questi controlli anche quelli relativi alla funzione riproduttiva. È noto che l'esposizione occupazionale a molti agenti chimici o fisici può produrre danni, anche irreversibili, a carico dell'apparato riproduttivo maschile; di alcuni il meccanismo d'azione è noto da tempo, di altri si sa ancora poco. È pertanto raccomandabile che siano adottate tutte le precauzioni previste dalla legge.

7 Prevenire e curare diabete e ipertensione.

8 Non trascurare i controlli nell'infanzia: alcune alterazioni della funzione sessuale in età adulta hanno la loro origine in problemi irrisolti o risolti tardivamente in età infantile.

9 Fare una visita andrologica in età adulta: la necessità di fare controlli andrologici anche nell'adulto, non solo in caso di patologia, scaturisce prima di tutto dai dati epidemiologici che mostrano come in Italia il 12,8% degli uomini abbia problemi di erezione, il 30% lamenti eiaculazione precoce e come, in caso di infertilità in almeno il 50% dei casi il problema sia maschile.

10 Fare una visita andrologica anche nella terza età: l'avanzare dell'età può determinare un progressivo indebolimento di alcune funzioni quali ad esempio la vista, l'udito e anche la funzione sessuale. Consultare l'andrologo per far presente e curare problemi di deficit dell'erezione non deve essere considerato diverso dal rivolgersi all'oculista o all'otorinolaringoiatra per risolvere i problemi della vista o dell'udito.





Articolo a cura di
Dott. Pietro De Biase
Direttore SOD complessa di Traumatologia e Ortopedia Generale, AOU Careggi

CHIRURGIA ROBOTICA

La Chirurgia Protesica Assistita dal Robot (CORA)

Evoluzione tecnologica in Ortopedia e Traumatologia

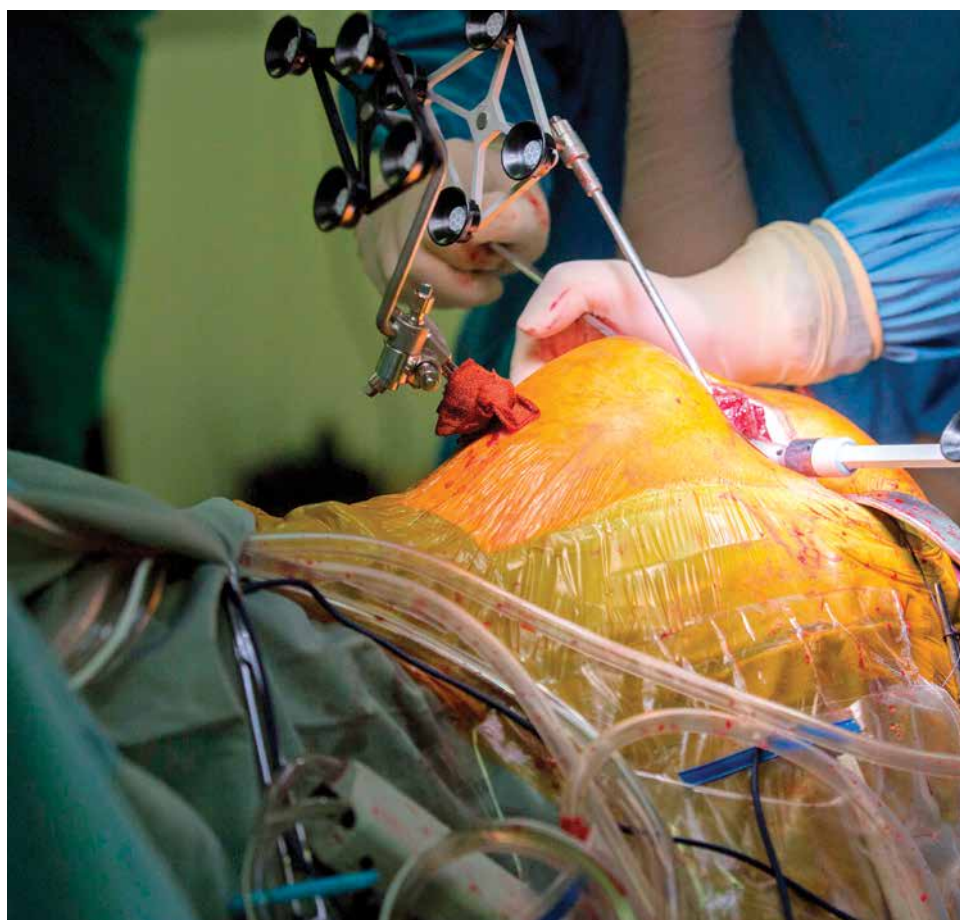
garantire un miglioramento di questi parametri.

Come naturalmente avviene, la tecnologia è stata introdotta in maniera sempre maggiore nella chirurgia portando

ai primi esperimenti di chirurgia eseguita in maniera robotizzata autonoma per poi utilizzare sistemi di navigazione che assistevano il chirurgo nel posizionamento delle componenti protesiche,

La chirurgia ortopedica è passata da interventi principalmente eseguiti per motivi traumatologici o correttivi a una percentuale sempre maggiore d'interventi eseguiti per sostituire articolazioni con protesi artificiali.

Nell'eseguire questo passaggio si è reso evidente come una delle caratteristiche fondamentali per assicurare un buon risultato della chirurgia di sostituzione protesica sia rappresentata dalla precisione e dall'accuratezza nell'impianto della protesi articolare. Diverse tecniche e diversi strumentari sono stati applicati e utilizzati al fine di



e infine ai nuovi sistemi passivi e guidati dal chirurgo con interfaccia aptica cui il robot può assistere il chirurgo nella pianificazione, nella preparazione e nell'impianto delle componenti protesiche.

Potenziali benefici del sistema robotico

L'intervento ha la finalità di ridurre il dolore e migliorare la funzionalità articolare. In genere ripristina la corretta lunghezza dell'arto e migliora il bilanciamento delle strutture capsulo-ligamentose.

L'utilizzo della tecnologia robotica si propone, ove la procedura sia portata a

termine senza problemi, una massima precisione nel posizionamento delle componenti protesiche. Abbiamo infatti un controllo completo grazie al sistema misto image-based e alla rilevazione intraoperatoria dei parametri fondamentali, come lunghezza, rotazione e versione dei segmenti ossei articolari. A questa viene aggiunta una componente di bilancio legamentoso registrata direttamente intraoperatoriamente. Pertanto si può raggiungere una pianificazione che passa da un sistema bidimensionale, come nel classico planning su radiografie fisiche o digitali, ad una pianificazione 3D che mostra le componenti protesiche su un'immagine tridimensionale del bacino del paziente stesso.

La pianificazione può essere poi corretta intraoperatoriamente e rivalutata ad ogni passo per ottenere una precisione teorica di 1 mm e di 1 grado di rotazione. In sintesi il sistema robotico diminuisce la possibilità di errori ed imprecisioni durante l'atto chirurgico.

Procedura con tecnologia robotica

La tecnica robotica in utilizzo presso l'Azienda Ospedaliero Universitaria Careggi consiste nell'applicazione

di una protesi con l'ausilio del sistema robotico Rio System, sviluppato negli Stati Uniti. Si avvale di un sistema computerizzato che elabora un modello virtuale tridimensionale dell'anca da operare, sfruttando le immagini TAC effettuate dal paziente nel periodo antecedente l'intervento.

Il sistema robotico RIO

Acronimo di Robotic-arm-Interactive-Orthopedic System, è la tecnologia attualmente più utilizzata per la protesica in ortopedia, evoluzione di sistemi di navigazione guidata intra-articolare sperimentati già negli anni '80.

La piattaforma è composta da tre dispositivi, connessi tra loro; un braccio robotico, un modulo di visione dotato di telecamera a raggi infrarossi e un modulo di gestione del software.

La peculiarità di questa tecnica robot-assistita è la possibilità di visualizzare, ancora prima dell'incisione chirurgica, il risultato finale raggiungibile, ottenuto con la massima personalizzazione e precisione.

La valutazione dinamica intraoperatoria consente eventuali variazioni in corso di intervento. Durante l'utilizzo



del RIO il chirurgo riceve una serie di informazioni visive e numeriche; mentre si usa il braccio robotico si ricevono informazioni tattili, visive ed uditive che impediscono fisicamente l'errore manuale confinandolo entro un range di 0,5-1 mm o entro 0,5-1°.

Lo strumentista è responsabile dell'allestimento sterile del robot, della preparazione degli accessori specifici robot-correlati, oltre che dello strumentario base secondo tipologia di intervento.

L'interazione corretta tra la piattaforma e il paziente è garantita dalla calibrazione del braccio robotico, eseguita dallo strumentista prima di ogni seduta operatoria e ripetuta qualora il sistema robotico debba essere spento e riavviato.

Dopo aver fatto compiere dei movimenti pilotati multi-direzionali per testare l'effettiva funzionalità, lo strumentista provvede all'assemblaggio degli accessori operativi specifici; l'accuratezza con la quale vengono compiute queste manovre è determinante per il buon esito dell'intervento.

Protesi di anca assistita dal robot

Durante l'intervento vengono applicati dei sensori posizionando due viti filettate metalliche nel bacino; il chirurgo fornisce al computer del robot altri parametri che, uniti al precedente studio preoperatorio, danno origine al modello definitivo.

In base a questi dati raccolti, il chirurgo esegue



la resezione del collo femorale, l'applicazione della componente protesica femorale di prova e prepara l'alloggiamento della coppa acetabolare tramite una fresa montata sopra un braccio meccanico, sotto il diretto

controllo del computer.

Verificato il corretto posizionamento dell'impianto di prova (lunghezza degli arti, stabilità delle componenti, tensione muscolare, ecc.), si procede ad impiantare la protesi definitiva.

L'intervento viene eseguito generalmente attraverso un'incisione postero-laterale o antero-laterale che può variare dai 10 ai 15 cm circa di lunghezza, con una variabilità legata alle dimensioni del

paziente; viene posta una

grande attenzione al rispetto dei tessuti muscolari che vengono delicatamente divaricati (mini-invasività). Talvolta viene utilizzato anche l'accesso anteriore diretto.

A livello dell'anca, permette l'impianto di protesi totale primarie con accoppiamento metallo-polietilene, ceramica-polietilene, ceramica-ceramica con componenti non cementate.

Salvo condizioni cliniche particolari, il giorno successivo all'intervento il paziente è già in grado di deambulare con

La peculiarità di questa tecnica robot-assistita è la possibilità di visualizzare, ancora prima dell'incisione chirurgica, il risultato finale raggiungibile

due stampelle, caricando il peso sull'arto operato. Il ritorno a domicilio può avvenire già nella prima settimana, con l'indicazione a proseguire il programma riabilitativo a domicilio o in regime ambulatoriale per tre/quattro settimane. In casi particolari viene consigliato un periodo di ricovero in un reparto di riabilitazione funzionale fino alla rimozione dei punti (due settimane circa dall'intervento).

Protesi di ginocchio assistita dal robot

Durante l'intervento vengono applicati dei sensori posizionando due viti filettate metalliche sull'osso femorale e tibiale, quindi il chirurgo fornisce al computer del robot altri parametri che, uniti al precedente studio preoperatorio, permettono di modificare, ottimizzandolo, il posizionamento definitivo

delle componenti. Sulla base del modello definitivo, il chirurgo, tramite una fresa montata su di un braccio meccanico e sotto il costante controllo del computer, prepara la sede nell'osso per l'impianto della protesi. L'intervento viene eseguito attraverso un'incisione di 6-10 cm, con un grande rispetto dei tessuti articolari.

Questi elementi consentono, in casi selezionati, di eseguire la metodica bilateralmente nella stessa seduta chirurgica. Il RIO attualmente utilizza un software che permette l'impianto di protesi di ginocchio monocompartimentale mediale, laterale, femororotulea e totale di ginocchio.

Salvo condizioni cliniche particolari, il giorno successivo all'intervento

il paziente è già in grado di deambulare con ausili caricando completamente il peso sull'arto operato. Nel 70% dei casi la dimissione avviene in terza/sesta giornata. All'atto della dimissione, viene consegnato ed illustrato dal fisioterapista il programma riabilitativo che il paziente può proseguire per tre/quattro settimane in regime ambulatoriale, autonomamente a domicilio o in casi selezionati in struttura di riabilitazione.

Conclusioni

In conclusione la chirurgia protesica assistita dal robot appare come una nuova frontiera verso l'assistenza al gesto chirurgico, simile ad altri sistemi tecnologici di utilizzo comune che mantengono però alla persona, in questo caso il chirurgo, la decisione ultima dell'intervento e anche la possibilità di abortire la procedura e tornare ad una procedura "classica". Un altro aspetto ancora non pienamente sviluppato è l'aspetto didattico della chirurgia protesica che consente ai chirurghi di migliorare la propria formazione imparando a loro volta dalle indicazioni del robot che permette di vedere in maniera virtuale il prodotto della loro opera prima di averla realmente compiuta.



Articolo a cura di
Dott. Jacopo Scala
Chirurgo Estetico

CHIRURGIA ESTETICA

La rinoplastica non chirurgica o "rinofiller"

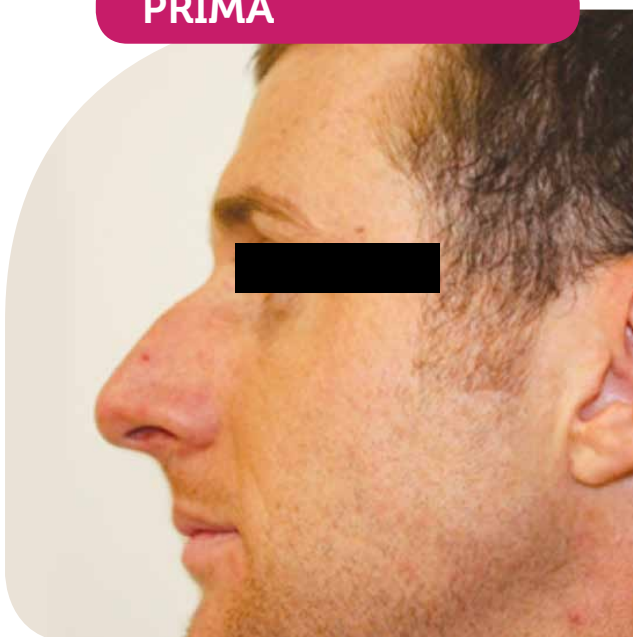
Come correggere gli inestetismi del naso

La rinoplastica non chirurgica o "rinofiller" è una recente tecnica di medicina estetica che si basa sull'inserimento di filler sottocutanei per correggere alcuni inestetismi del naso senza ricorrere ad interventi chirurgici. Attraverso micro-iniezioni, praticamente indolori, si va a modellare le parti interessate.

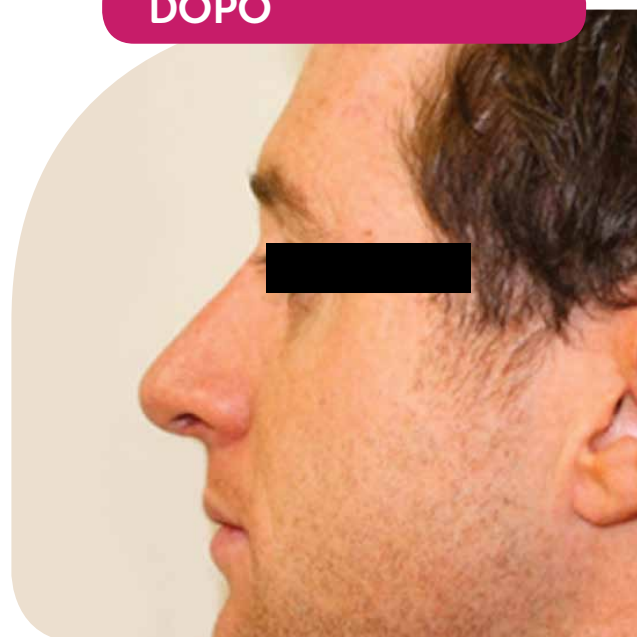
Tale trattamento non ha un impiego universale per tutti i difetti nasali, ma si rivolge soprattutto a tre tipi di correzione:

- Eliminare la cosiddetta "gobba" nasale
- Ottenere un innalzamento della punta
- Correggere il "naso a sella", cioè che presenti avvallamenti o vuoti da riempire nel profilo del dorso

PRIMA



DOPO



In mano ad un operatore esperto vi possono essere anche altre correzioni possibili.

Il trattamento di rinofiller, in quanto micro-invasivo, viene svolto in ambulatorio e non necessita il ricorso ad alcuna anestesia poiché ben tollerato ed eseguibile in soli 20-30 minuti.

L'effetto è subito apprezzabile e dura tra i 12 e i 18 mesi, ma è ripetibile quante volte si desidera senza controindicazioni.

Il paziente può far subito ritorno alla propria vita sociale, con il solo consiglio di evitare l'uso di occhiali, l'esposizione al sole o fonti di calore per le 24-48 ore successive.

In conclusione, questa tecnica permette di risolvere in maniera semplice, rapida e sicura, alcuni dei difetti che più spesso ci infastidiscono allo specchio, ma per non rischiare complicazioni o risultati non soddisfacenti è sempre necessario rivolgersi ad un professionista esperto in medicina estetica e in particolare in questa procedura.



L'avanguardia della Medicina e Chirurgia Estetica

La bellezza al giorno d'oggi viene considerata un concetto olistico e non scindibile dal benessere. Si parla quindi di bellezza "inside-out" cioè come ottenere il miglior benessere fisico che si rifletta naturalmente sulla tua bellezza.

Per far questo serve una figura specializzata e costantemente aggiornata sull'evoluzione della scienza medica in fatto di benessere e bellezza. Questa figura è il Medico Estetico, titolo che si ottiene solo dopo almeno due anni di formazione specifica post laurea e che porta ad approfondire molti aspetti della medicina in un'ottica del tutto diversa dal solito, infatti anziché curare una malattia si deve migliorare la salute e la bellezza già esistente.

La **Clinica Estetica Ermes** è ormai da anni un centro dove convergono le migliori conoscenze mediche e tecnologie per migliorare il tuo benessere esaltando la tua bellezza naturalmente. Il team è composto da medici con formazione ed esperienza pluriennale in medicina estetica e in chirurgia estetica che operano congiuntamente con nutrizionisti per fornirti una soluzione completa e personalizzata alle tue esigenze di bellezza e salute.



CHIRURGIA ESTETICA

Viso, Corpo

MEDICINA ESTETICA

Hifu, Carbossiterapia, Radiofrequenza, IPL

Clinica Ermes Firenze - V. Valdarno 21 Firenze - Tel. 3495508034 - 3398740327
www.clinicaesteticaermes.it seguici anche su **Fb** Ermes Estetica Firenze



Articolo a cura di
Dott. Alfonso Lagi
Medico di Medicina Generale

LA STANZA DEL DOTTOR LAGI

Casi clinici comuni: l'uomo che credeva di essere guarito

**Quando le
convinzioni
del paziente
superano la
realtà dei fatti**

Non sono riuscito ad avere un rapporto ottimale con questo paziente a causa della sua cieca credenza in ciò che lui voleva capire ma che non gli era stato detto: era la sua guarigione.

In realtà nessuno dei sanitari che lo avevano in cura gli aveva detto che era guarito. Era lui, insieme ai suoi familiari, che voleva credere che lo avessero detto. Gli era stata diagnosticata una neoplasia della prostata che al momento della scoperta aveva già dato metastasi ai linfonodi e quindi non poteva giovare di trattamento chirurgico radicale, il che significa, il

più delle volte, guarigione. Aveva quindi fatto una combinazione di radioterapia e di farmaci ormonali, come si usa in questi casi. Naturalmente egli aveva avuto un netto miglioramento della sintomatologia e dei reperti obiettivi. In particolare i linfonodi lombo aortici, la sede delle metastasi, si erano ridotti da 6 a 4,5 cm. Inoltre gli indici di malattia, il famoso PSA, si erano normalizzati.

Quando cominciai a occuparmi di lui, lo feci perché un collega fiorentino me lo indirizzò. Era stato ricoverato all'Ospedale dell'Isola d'Elba per una febbre che durava da qualche giorno, per una tosse e soprattutto per il rilievo radiologico di una polmonite, ma non migliorava né tantomeno guariva. "Ha una polmonite" mi disse il collega "ma evidentemente non lo curano bene. Ah

guarda che lui ha anche un cancro alla prostata ma sta bene per quello, sai, lo curano a Milano". 'Milano', altra parola magica nel mondo sanitario, una chimera perché lì fanno tutto prima e meglio.

Lui arrivò alla clinica dove lavoravo in quel periodo. Lo portarono con un'ambulanza attrezzata. Non stava per niente bene. Era febbrile, pallido, respirava con difficoltà, era molto sofferente. Raccolsi le notizie sulla sua condizione dal figlio, perché il paziente non era in grado di avere un colloquio completo.

Mi raccontò la storia recente della malattia, naturalmente la riempì di commenti personali e anche di giudizi su quello e su quell'altro. In generale non cessa di meravigliarmi lo stupore e l'incredulità che si disegna sul volto del mio interlocutore quando gli



Raccolsi le notizie
sulla sua condizione
dal figlio, perché
il paziente non era
in grado di avere un
colloquio completo

confermo di non conoscere le persone che lui cita nel suo racconto e cui attribuisce una fama sovralocale.

“Me l’ha detto il professor Tale, me l’ha garantito il dottor Tizio, lei lo conosce vero?” sottolineato con l’enfasi del fanciullo di fronte a un premio o alla vista di una cosa piacevole.

“No, non l’ho mai sentito nominare”.

Per non parlare del modo ammiccante o dei gesti di

complicità o di superiorità che fanno quando si riferiscono ad ambienti o personaggi di caratura, sempre a loro parere, sovranazionale. “Ho fatto così perché me l’ha detto lui” e all’espressione verbale accompagna il movimento della mano o della testa nel cui centro si disegna un sorriso accattivante. Quindi, questo figlio mi parlava della polmonite e di molti personaggi medici che lui conosceva, con cui aveva

confidenza e che avevano avuto una parte nella loro storia familiare recente. Un fiume di parole.

“Scusi, ma il babbo ha un cancro alla prostata” riesco a interpolarmi.

“L’aveva” e la mano si alza a livello del capo e fa un gesto come per buttare qualcosa dietro le spalle, “ora sta continuando la sua cura e sta bene, anzi ha fatto i controlli di recente, sa, a Milano, e sono tutti a posto, li vuol

vedere?” mostrandomi una cartellina trasparente.

“Sì, grazie” rispondo “li vedrò dopo la visita”.

La visita non andò bene perché il paziente aveva una tumefazione dura e fissa nella zona della clavicola sinistra quella che in medicina si indica come il “segno di Troisier”.

È un indizio che fa sempre pensare al peggio e si associa ad una neoplasia maligna dell’addome, di un organo come lo stomaco, l’esofago, il rene o la prostata. Una Tac dell’addome e del torace, fatta dopo qualche minuto, mi confermava un grave e

massivo interessamento di tutti i linfonodi lombo aortici e mediastinici e appunto sovraclaveari, come conseguenza della diffusione del vecchio tumore della prostata.

“Non è possibile” fu il commento del figlio (e dopo qualche giorno anche del paziente) “è guarito!” Consultai i documenti che mi avevano portato, quelli della cartellina e quando lessi che all’ultimo controllo i linfonodi vicino alla prostata erano più grandi di 4 cm (quando sono superiori ad 1 centimetro esiste il forte sospetto per non dire la certezza di malattia) lo feci notare.

“Sì lo so” mi risposero “ma il Professore (e quando non si associa il cognome si vuol dare ancora più risalto all’Autorità) mi ha detto che non sarebbero cresciuti più di così fino a che avessi seguito la cura attuale”. Purtroppo il paziente non era guarito e il decorso successivo lo confermò. Egli fu sottoposto a cure oncologiche combinate e comunque riuscì a riguadagnare una condizione di salute accettabile e continuò le sue cure in ambiente adeguato. Non so se sia ancora vivo.



Accademia di Geriatria si pone l’obiettivo di migliorare le conoscenze scientifiche, l’assistenza, la qualità della vita e la cura (intesa come il prendersi cura) della persona anziana coinvolgendo tutte le figure che vi orbitano intorno.

www.accademiageriatria.it



TAMA PATIENT[®] *pro*

OTTIENI
CREDITI ECM
CON IL TUO
SMARTPHONE



Prenditi cura del tuo paziente virtuale

**TamaPatient PRO[®] è una APP per smartphone e tablet
che si rivolge ai professionisti della salute.**

Scegli i tuoi pazienti virtuali attraverso un'ampia galleria
di casi clinici interattivi per ottenere crediti ECM!

TamaPatient Pro Concept

Grazie alla collaborazione tra medici specialisti
e Software Engineers, Tamapatient permette
di effettuare un percorso formativo completo
attraverso metodi di simulazione interattiva.

*Visita il sito: www.tamapatient.it
e prenditi cura del tuo paziente virtuale*



Disponibile gratuitamente su Google Play and Apple Store



è un prodotto





I volontari Clown che portano un sorriso alle persone di ogni età

**L'efficacia di un
sorriso per chi
ne ha bisogno**

Viviamo In Positivo VIP Firenze ONLUS nasce il 17 settembre del 2003. È tra le prime federate di Viviamo In Positivo VIP Italia ONLUS che oggi conta ben 61 VIP dislocate in tutta Italia. I nostri Volontari Clown svolgono attività di Clownterapia portando un sorriso alle persone di ogni età che vivono una situazione di disagio. Dai bimbi agli adulti ospedalizzati, sia in strutture sanitarie pubbliche che private, dai ragazzi diversamente abili e agli educatori, dagli studenti ed insegnanti di ogni ordine e grado ai cittadini che seguono l'associazione e che i volontari incontrano negli eventi in piazza.

La Clownterapia

L'efficacia della Gelotologia, meglio nota come Clownterapia, è oramai comprovata da innumerevoli studi clinici che ne definiscono l'apporto benefico al nostro organismo. Nasce come disciplina negli anni '80 sulla base di una nuova scienza medica, la

Psiconeuroendocrinoimmunologia (P.N.E.I.), che studia interazioni e correlazioni tra sistema nervoso, endocrino ed immunitario, considerandoli imprescindibili l'uno dall'altro.

I volontari, attraverso il proprio Clown, quando operano in strutture sanitarie o socio assistenziali aiutano i degenti ad evadere dalla routine ospedaliera; attraverso l'immaginazione



**Segui le nostre attività e contattaci
per qualunque approfondimento!!**

creativa, creano un mondo di fantasia che porta i pazienti a vivere situazioni comiche, rilassanti, divertenti. Rendono l'ambiente di degenza più allegro e colorato; usano le arti circensi e teatrali, dove possibile, per stimolare la risata dei pazienti. Coinvolgono degenti, parenti, personale ospedaliero ed ascoltano emozioni e storie che sono spesso insegnamenti di vita. Nelle scuole i Volontari Clown VIP utilizzano la clownerie e altre tecniche esperienziali per agevolare la comunicazione, favorire lo sviluppo delle capacità individuali e abbreviare le distanze tra individui. Sia nelle scuole che durante gli eventi di piazza sfruttano tutte le peculiarità del Clown per sensibilizzare grandi e piccini al volontariato e alla cultura del vivere in positivo. Tutti i progetti ad oggi realizzati sono il risultato dell'impegno diretto e gratuito dei volontari, dei fondi raccolti tramite erogazioni liberali dei nostri sostenitori interni ed esterni all'associazione ed al 5xmille.



ECCO DOVE POTETE TROVARCI

- Ogni sabato pomeriggio all'Ospedale San Giovanni di Dio a Torregalli
- La domenica mattina due volte al mese nel reparto di Riabilitazione Neurochirurgica Pediatrica dell'IRCCS Don Gnocchi
- Una mattina al mese al Centro Diurno Polifunzionale della Cooperativa Barberi che accoglie giovani con bisogni speciali
- Nelle scuole, con interventi volti alla sensibilizzazione sull'attività di volontariato, la clownterapia e per il miglioramento delle capacità relazionali dei giovani, nell'ottica della prevenzione dei disagi giovanili
- Ogni anno, la terza domenica del mese di maggio, alle Cascine per la "Giornata del Naso Rosso", a far festa con la cittadinanza e raccogliere i fondi da destinare ai progetti nazionali, internazionali e alla formazione dei Volontari
- Agli eventi cittadini per diffondere la propria cultura del Vivere In Positivo e raccogliere fondi per il proprio sostegno e per i progetti locali
- A sostegno di altre associazioni impegnate sul territorio, come ad esempio ADMO Pistoia



www.vipfirenze.it
info@vipfirenze.it

5
x mille

dona a
VIP Firenze ONLUS
cf 94107550488



Articolo a cura di
Dott.ssa Farah Daaboul
Dietista e Nutrizionista

NUTRIZIONE

Amore: meglio dare retta al cuore o all'intestino?

**I microbi influenzano
il metabolismo,
l'immunità e persino
il nostro comportamento**

Mentre la precisa architettura dell'amore rimane decisamente misteriosa, la biologia evolutiva suggerisce alcune regole generali. Una è che le persone dovrebbero essere attratte dai compagni che saranno potenzialmente dei bravi genitori e che producono bambini con un forte corredo genetico per aumentare la possibilità della loro sopravvivenza.

Il microbiota si è evoluto con noi da migliaia di anni: i batteri possono essere benefici, mutualistici, commensali o patogeni. In uno stato di equilibrio, queste popolazioni coesistono pacificamente all'interno del nostro intestino. Di 100 trilioni di batteri intestinali, finora la scienza conosce solo circa 1000 specie. Il peso totale è di circa 1 - 1,5 kg (il cuore pesa mediamente 300 grammi): un terzo della nostra composizione batterica è simile mentre due terzi sono specifici per ogni persona: come un'impronta digitale. Infatti con

tutta l'influenza che hanno sulla nostra salute e benessere fisico ed emotivo, gli scienziati stanno iniziando a chiedersi se dovremmo iniziare a considerare i nostri batteri intestinali come un organo a pieno titolo.

Il nostro microbiota è influenzato da vari fattori, fra cui età, etnia, genetica e stile di vita ma il fattore più influente della nostra composizione batterica è la nostra dieta. Infatti, una transizione da una dieta ricca di fibre povere di grassi a una cosiddetta "dieta occidentale" ricca di grassi e zuccheri semplici è stata in grado di modificare il microbiota





di topi liberi da germi in un giorno. Questa importante scoperta dimostra che il microbiota intestinale può essere modificato in un breve periodo di tempo.

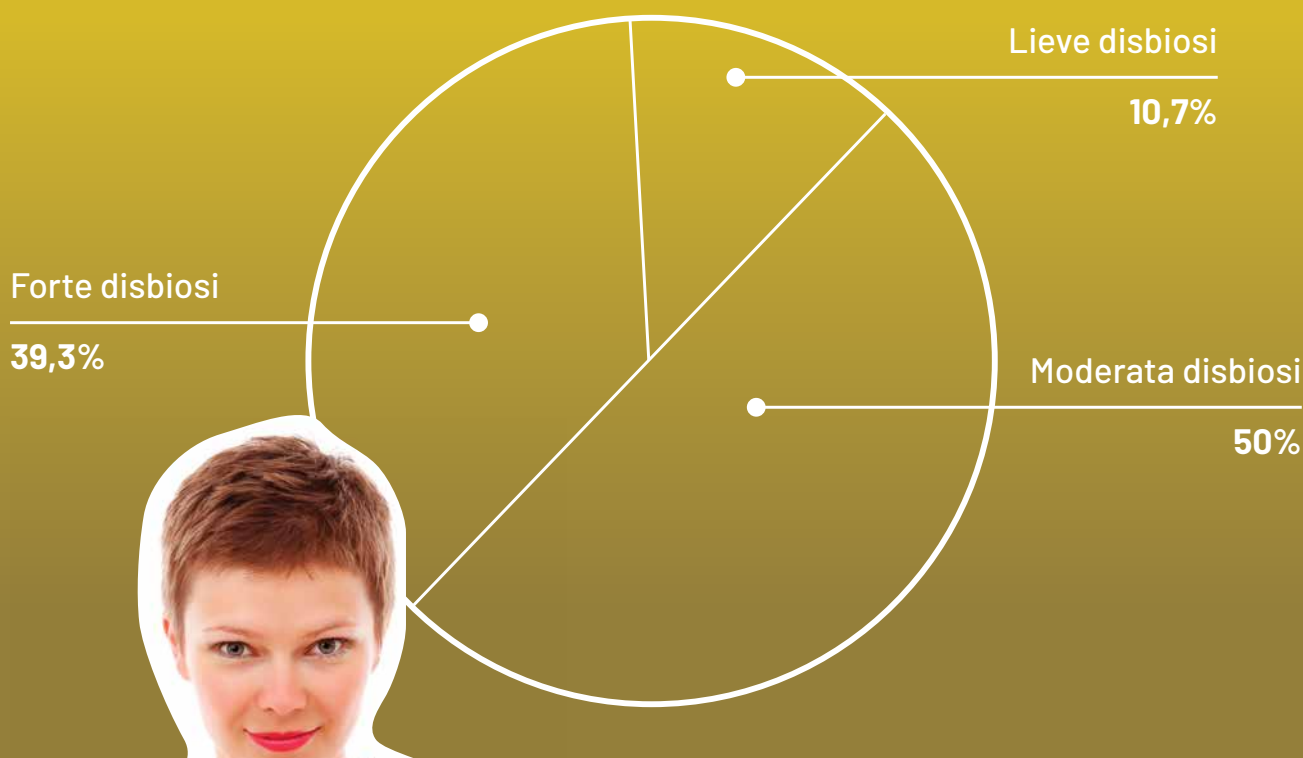
Il fattore più
influyente
della nostra
composizione
batterica è la
nostra dieta

Una dieta sbilanciata può alterare la nostra composizione batterica, portando a una disbiosi e lesionando la nostra barriera intestinale causando una permeabilità intestinale che contribuisce a varie malattie infiammatorie sia a livello intestinale che extraintestinale. Può anche influenzare il nostro stato psicologico.

In uno studio svolto insieme al laboratorio di Next Genomics abbiamo analizzato il microbiota fecale di un campione di 28 pazienti che lamentavano problemi gastrointestinali; i risultati hanno mostrato che tutti i pazienti soffrivano di diversi livelli di disbiosi, da lieve a grave.

Inoltre i nostri dati preliminari hanno dimostrato che il 71% dei pazienti aveva disturbi dell'umore (stress, depressione o ansia). Il legame tra questa variabile e il livello di disbiosi era significativo (valore $p = 0,01$, test esatto di Fisher). Il 53% dei pazienti con

Livello di disbiosi nei pazienti con disturbi di umore



disbiosi lieve o moderata presentava disturbi dell'umore, mentre il 100% dei pazienti con disbiosi grave aveva uno o più disturbi di umore. (Grafico 1)

La disbiosi del microbiota intestinale può anche svolgere un ruolo nello sviluppo di malattie manifestate da uno squilibrio ormonale, come la sindrome dell'ovaio policistico. Secondo questa teoria, una dieta povera porta a cambiamenti nelle comunità

batteriche intestinali, creando un aumento della permeabilità della mucosa intestinale con conseguente attivazione del sistema immunitario. Questo, a sua volta, aumenta i livelli di insulina nel siero, aumenta la produzione di androgeni nelle ovaie e interferisce con il normale sviluppo follicolare. I nostri batteri possono produrre e secernere ormoni. L'interazione tra i microbi intestinali e il nostro sistema endocrino influenza i nostri ormoni che poi vanno a influenzare il metabolismo dell'ospite, l'immunità e lo stato psicologico e comportamentale. Questa interazione è bidirezionale, perché il microbiota ha dimostrato di essere influenzato e influenzare i nostri ormoni.

Diversi studi hanno dimostrato che le donne sono tendenzialmente più attratte da caratteristiche facciali maschili che sono controllate e rese più pronunciate dall'ormone testosterone. Negli uomini, il testosterone regola una serie di funzioni insieme alla

produzione di spermatozoi come il desiderio sessuale, la massa muscolare e la forza. Senza un'adeguata quantità di testosterone, gli uomini diventano sterili.

In uno studio interessante sui topi, i ricercatori hanno scoperto che il consumo regolare di un batterio probiotico può aumentare i livelli di testosterone e la salute dello sperma. Nello studio, i ricercatori hanno somministrato ai topi un ceppo probiotico chiamato *Lactobacillus reuteri* e hanno monitorato le dimensioni dei testicoli e i livelli di testosterone documentando un notevole aumento.

Diversi tipi di batteri sono stati implicati nella secrezione o modifica degli steroidi. Per esempio, *Clostridium scindens* converte i glucocorticoidi in androgeni, un gruppo di ormoni steroidei maschili.

I feromoni sono ormoni anche chiamati

ectormoni e sono prodotti chimici secreti al di fuori del corpo di un individuo e influenzano il comportamento degli altri.

Essi svolgono ruoli importanti nell'attrazione e nel comportamento sessuale. Diversi scienziati hanno ipotizzato che i batteri simbiotici producono metaboliti che forniscono odori specie-specifici.

Infatti i batteri possono anche svolgere un ruolo essenziale nella selezione del compagno tramite i feromoni: i topi femmine non sono attratte dall'urina di maschi infetti dal batterio *salmonella*.

Questo dimostra che anche la stimolazione olfattiva ha un ruolo fondamentale nell'attrazione sessuale. La ricerca futura ci aiuterà a capire se gli odori prodotti battericamente influenzano le nostre interazioni e forse evoluzione.



ZEROUNO PALESTRA • PISCINE • SPA • AREA RELAX
FIRENZE WWW.01ILPOLICENTRO.IT - 055430703



Orthospritz: artroscopia e ginocchio

**Ortopedia
fiorentina,
élite a livello
nazionale**

A Firenze, e in particolare all'interno della splendida Biblioteca Marucelliana situata in via Cavour, si è tenuto l'ultimo Orthospritz dell'anno. Il congresso, allestito da SIGASCOT (Società Italiana del Ginocchio Artroscopia Sport Cartilagine Tecnologie Ortopediche), ha avuto come tema "L'utilizzo della artroscopia nelle fratture articolari del ginocchio", ed è stato organizzato dai dottori Francesco Giron e Michele Losco. Entrambi hanno presentato anche alcune relazioni, unitamente ai colleghi Mario Ronga, Roberto Buzzi, Davide

Bonasia, Massimo Berruto, Luca Giannini e Nicola Mondanelli. Ad aprire le danze il dott. Pietro De Biase, primario della divisione di Traumatologia e Ortopedia Generale dell'Azienda

nazionale.

La formula - riporta il sito stesso di SIGASCOT - si è rivelata molto accattivante, basata su relazioni seguite dalla presentazione di casi clinici, e ha animato



ospedaliero-universitaria Careggi. Particolarmente rilevante è stata anche la figura del dott. Roberto Buzzi, che ha dato un importante contributo attraverso la sua grande esperienza e competenza, fonti di ispirazione per il gruppo dei giovani ortopedici fiorentini. Tutto questo concorre a tenere sempre alto il livello scientifico dell'ortopedia fiorentina, che da sempre rappresenta un'élite a livello

moltissimo la discussione coinvolgendo i presenti su temi non così comuni, che richiedono molta esperienza. L'alta qualità scientifica delle relazioni (del cui programma vi rimandiamo all'immagine) si è sposata a meraviglia con la cornice offerta dalla location scelta, e proprio l'argomento proposto, spesso trascurato nei grandi congressi, è stato sviscerato e illustrato con grande competenza dalla faculty.

Gli argomenti trattati ad Orthospritz

Ruolo dell'artroscopia nel trattamento delle fratture e quali accorgimenti
(R Buzzi, Firenze)

I Sessione: Eminenza intercondilica
(Moderatori: M Losco, Firenze; L Giannini Firenze)

- Tecnica aperta (F Giron, Firenze)
- Tecnica artroscopica: indicazioni, tecniche e risultati (D Bonasia, Torino)
- Casi Clinici e dibattito (D Bonasia, Torino; M Losco, Firenze; M Ronga, Campobasso)
- Mini-Battle: meglio aperta o meglio artroscopica (F Giron, Firenze)

Il ruolo della stimolazione biofisica nella chirurgia articolare
(M Losco, Firenze)

II Sessione: Piatto Tibiale
(Moderatori: R Buzzi, Firenze; N Mondanelli, Firenze)

- Tecnica aperta (M Losco, Firenze)
- Tecnica artroscopica: indicazioni, tecniche e risultati (M Ronga, Campobasso)
- Casi Clinici e dibattito (M Ronga, Campobasso; R Buzzi, Firenze; F Giron, Firenze)

• FANS e dolore articolare: guida pratica all'uso
(N Mondanelli, Firenze)

III Sessione: Femore e Distacchi Osteocondrali

- (Moderatori: F Giron, Firenze; M Vasso, Roma)
- Distacchi osteocondrali: tecniche chirurgiche e casi clinici (M Berruto, Milano)
 - Femore: tecniche chirurgiche e casi clinici (L Giannini, Firenze)



**Vi aspettiamo
ad Orthospritz 2019**

REGIA
CONGRESSI

Eventi e congressi



Corsi formativi



Nuove tecnologie



Dal 1986 ci prendiamo cura dei vostri eventi congressuali a 360°

Regia Congressi nasce nel 1986 a Firenze dall'esperienza di professionisti nel settore di eventi congressuali.

Opera a tutto campo nella formazione specializzata, dai corsi FAD
sui temi più caldi della medicina contemporanea, fino alla completa gestione operativa e logistica.

Vieni a scoprire i nostri servizi su www.regiacongressi.it

CONTACT INFO: via. Cesalpino, 5b 50134 Firenze (Italy) / Phone: +39 055.795421 / Email: info@regiacongressi.it



Aloe Vera una pianta dalle mille risorse

I popoli dell'antichità la consideravano una sorta di "guaritore naturale"



Il succo possiede moltissime proprietà terapeutiche, con 200 composti attivi e oltre 75 nutrienti. Tra le tante caratteristiche elenchiamo le principali.

Depurante: è in grado di disintossicare l'organismo, i suoi saccaridi aderiscono alle pareti dell'intestino formando una barriera protettiva che impedisce l'assorbimento di sostanze dannose.

Lassativo: ottima alleata del sistema digestivo stimola la flora batterica, l'eliminazione dei rifiuti, migliora l'assorbimento delle sostanze nutritive e riduce gli effetti collaterali dei farmaci sull'apparato digerente.

Stimola il sistema immunitario: contiene acemannano, uno zucchero dalle proprietà antivirali, antinfiammatorie e antitumorali. È un valido supporto a radioterapia e chemioterapia, in quanto ne limita gli effetti negativi come perdita di capelli, nausea, bruciature.

Lenitivo: offre sollievo immediato alle punture di insetti, di meduse, alle scottature e stimola il rinnovamento della cute.

Dermatiti: grazie alle sue proprietà antibatteriche l'aloe ha un potente effetto anche nel caso di dermatiti batteriche.

Antidolorifico e antinfiammatorio: la composizione chimica dell'aloe vera inibisce la produzione dei neurotrasmettitori prodotti localmente dai tessuti danneggiati, che provocano il dolore e l'arrossamento delle infiammazioni cutanee.

Coagulante: stimola e accelera la rigenerazione delle cellule dei tessuti danneggiati, favorendone la cicatrizzazione. Viene utilizzata su ustioni, ferite, eczemi e vesciche.

Pelle e capelli: l'aloe ha un'azione dermoprotettiva, idratante ed emolliente per questo motivo è molto utilizzata per saponi, creme e bagnoschiuma. L'aloe è inoltre un eccezionale balsamo in quanto rende i capelli lucidi e protegge il cuoio capelluto. Può essere utilizzata anche contro la forfora e la calvizie.

Denti: l'aloe è un'efficace battericida per questo può essere utilizzata all'interno di un corretto programma di igiene dentale per contrastare la placca. Efficace anche per afte e per ferite interne al cavo orale.



SIMG

SOCIETÀ ITALIANA DI
MEDICINA GENERALE
E DELLE CURE PRIMARIE

SIMGLab

SIMULATION LABORATORY

Laboratorio permanente
di didattica medica con
strumenti di simulazione

SIMGLab nasce dalla
collaborazione tra due Società
sinergiche nell'intento di produrre
formazione medica permanente con strumenti
didattici di ultima generazione nel campo
dell'apprendimento attivo.

Via Del Sansovino 179, 50142 Firenze

055 700027 - 055 7399199

info@simglab.it - www.simglab.it

UN PROGETTO IN COLLABORAZIONE CON



Verso Estetica

2020

SCEGLI DI ESSERE



roma
international
estetica

FIERA PROFESSIONALE
DELL'ESTETICA
E DEL BENESSERE

FIERA DI ROMA
2·3·4 FEBBRAIO 2019

ORGANIZZATA DA:



www.romainternationalestetica.it