



L'intolleranza al lattosio



RPG

**OSTEOPOROSI
E MORFOMETRIA
VERTEBRALE**

**STRATEGIE ANTIFREDDO
PER LA PELLE SECCA**

**IL SEGRETO DEL CALORE
PROFONDO**

il nostro Mondo

ANALISI CLINICHE

citologia • immunometria • ematologia

RADIOLOGIA DIGITALE

stratigrafie • ortopantomie
dentalscan • cefalometrie
mammografie a basso dosaggio • colonna sotto carico

FISIOTERAPIA

elettroterapia • laserterapia
rieducazione motoria • riabilitazione
ginnastica medica • posturale • tecar

CARDIOLOGIA

elettrocardiogrammi • ecocardiogrammi
holter pressione • holter e.c.g.

ECOGRAFIA / ECOCOLOR

internistica • cardiologia • tiroidea
mammaria • pelvica • flussimetria
testicolare • prostatica
ecodoppler • ecocardioppler

DOPPLER

arterioso • venoso

SENOLOGIA

visita clinico chirurgica
ecografia • mammografia

GASTROENTEROLOGIA

gastroscopia • rettosigmoidoscopia
biopsia

OTORINO LARINGOIATRIA

esami funzionali • audio • vestibolari

NEUROLOGIA

e.e.g. • elettroencefalogramma
e.m.g. • elettromiografia

PROVE ALLERGICHE

intolleranze alimentari
metodo SINDER TEST e EAV

PODOLOGIA

cura affezioni del piede

OSTETRICIA

monitoraggio • corso pre parto
corso assistenza all'allattamento

MEDICINA ESTETICA

centro specializzato per il dimagrimento

cura dell'obesità

valutazione composizione corporea • BIA

terapia anticellulite

cavitazione medica

trattamenti con vacuum gym • mesoterapia

terapie sclerosanti •

presso terapia

terapie di tonificazione dei tessuti muscolari

terapie laser e luce pulsata per viso e corpo

acido ialuronico iniettivo

botulino • trattamento vitamine iniettivo • carbossiterapia

MOC

esame densitometria ossea • esame massa magra e
massa grassa

ODONTOIATRIA

igiene orale • conservativa • prevenzione per bambini
sbiancamento dei denti •

protesi • ortodonzia computerizzata • implantologia

impianti a carico differito o immediato nuova tecnica

half day tutti i tuoi denti dopo poche ore di intervento

• innovativa tecnica per la sedazione cosciente

VISITE MEDICHE

angiologia • chirurgia

dermatologia • diabetologia

dietologia • endocrinologia

fisiatria • gastroenterologia

ginecologia • medicina intera

medicina legale • neurologia

oculistica • ortopedia

otorino • pneumologia

psicologia • urologia • epatologia

MEDICINA ED IGIENE DEL LAVORO

visite mediche preventive e periodiche

indagini diagnostiche e strumentali

valutazioni e misure ambientali

sicurezza negli ambienti di lavoro

coordinatore sicurezza in cantiere

medico competente • RSPP

CORSI ON LINE

primo soccorso • antincendio

rischio biologico • rischio chimico • rischio generico

RLS • aggiornamento corsi

MEDICINA DELLO SPORT

visite mediche agonistiche e non agonistiche • acceta-

menti per lo sport • rilascio certificato

CMA S.r.l.

www.centromedicoarcardiacono.it
info@cmacentromedicoarcardiacono.it

LAVORO & SICUREZZA S.r.l.

www.lavoroesicurezza.com www.lsfornazione.it
info@lavoroesicurezza.com

Via di Prataporci, 52 - 00132 Roma (RM)

tel. 06 2070889 - 06 2072322 - 06 20763754 - fax 06 20765709

L'INTOLLERANZA AL LATTOSIO

L'intolleranza al lattosio ("zucchero" contenuto nel latte) è, sicuramente, una delle intolleranze alimentari più diffuse e non deve essere confusa con l'allergia al latte, che invece deriva da una reazione del sistema immunitario alle proteine in esso contenute e viene espressa con manifestazioni cliniche completamente differenti.

LE CAUSE

L'intolleranza è causata dall'incapacità dell'intestino di scindere il lattosio (zucchero complesso non assimilabile dalla mucosa intestinale) presente nel latte di mucca, di capra, di asina, in due zuccheri semplici: glucosio e galattosio assimilabili dall'intestino.

Il problema è provocato dalla carenza o assenza di lattasi, un'enzima presente sul bordo delle cellule intestinali.

In assenza dell'enzima, il lattosio passa indigerito nell'intestino ed a livello del colon viene fermentato dalla flora batterica con produzione di scorie e gas (idrogeno e metano) che sono causa dei disturbi intestinali.

L'ORIGINE

Il deficit di lattasi si suddivide in congenito, primario, secondario.

Il deficit congenito è molto raro, si manifesta alla nascita e determina una totale incapacità nella digestione del lattosio e di tutti i cibi che lo contengono.

Il deficit primario consiste nel calo fisiologico post svezzamento dell'atti-



vità enzimatica, su base genetica ed etnica. Tutti i bambini fino a due anni di età circa producono la lattasi per poter assimilare il latte materno. Poi, con lo svezzamento, l'enzima non viene più prodotto, o viene prodotto in quantità sempre più limitata. I segni e i sintomi in genere divengono clinicamente apparenti fino dall'età di 6-8 anni e possono persistere fino all'età adulta in funzione della quantità di lattosio ingerito nella dieta e della velocità di diminuzione dell'attività lattasica intestinale. Molto spesso, il deficit di lattasi è solo parziale e la quantità di lattosio tollerata varia da individuo a individuo e può modificarsi nel tempo.

Il deficit secondario è un disturbo spesso transitorio, dovuto ad una condizione patologica che compromette il regolare e fisiologico assorbimento del lattosio. Alcune malattie (gastroenterite acuta, malattia celia-

chia, morbo di Crohn, ecc.), infatti, possono distruggere i microvilli intestinali, sede dell'attività dell'enzima lattasi. Tale intolleranza può essere transitoria (da alcune settimane ad alcuni mesi) o definitiva essendo legata allo stato della malattia intestinale di base.

I SINTOMI

La sintomatologia più frequente compare, in genere, da trenta minuti a due ore dall'ingestione di latte, o comunque di cibi che contengono significative quantità di lattosio. Essa si articola in dolori e crampi addominali, gonfiore e tensione intestinale, aumentata peristalsi con borborigmi, flatulenza, meteorismo, scariche diarroiche con feci poltacee o acquose.

Si tratta, come si può osservare, di sintomi aspecifici presenti anche in molte patologie del tratto gastroenterico (Intestino irritabile, Maltie in-

MEDIA BET

... creata per il gioco



AGENZIA SCOMMESSE

V. COLLE DEL NOCE, 47 - SAN CESAREO - ROMA - TEL. 06 9570337



fiammatorie intestinali, malattia celiaca).

L'intolleranza è anche condizionata dalla quantità di alimento contenente lattosio che viene ingerito e dalla reattività individuale.

Si hanno individui con fastidio immediato anche per minime dosi di lattosio, mentre altri soggetti, al contrario, sopportano anche dosi elevate prima che si presentino i sintomi.

Bisogna, tuttavia, tranquillizzare gli intolleranti al lattosio: anche con l'ingestione di quantità elevate di lattosio, al limite di tolleranza, non si hanno effetti dannosi sull'intestino.

LA DIAGNOSI

Il test comunemente usato per misurare l'assorbimento del lattosio da parte dell'apparato digerente è il breath test al lattosio, più conosciuto come "test del respiro", esame semplice e non invasivo, eseguibile in regime ambulatoriale, con ottima accuratezza diagnostica.

Il principio del test si basa sul fatto che se il lattosio non viene assorbito a livello dell'intestino tenue, esso viene fermentato dalla flora intestinale con la formazione di grosse quantità di idrogeno, che in parte viene assorbito

nel colon a livello ematico e, successivamente, eliminato per via respiratoria.

Se si somministra lattosio ad un soggetto intollerante e si esegue il breath test sarà possibile rinvenire nell'aria espirata una quantità di idrogeno superiore rispetto a quella riscontrata prima della somministrazione. Il test richiede di 4 ore di tempo per ottenere un risultato attendibile.

PREPARAZIONE PER IL BREATH TEST AL LATTOSIO

Di seguito indicazioni di massima (preparazione) per affrontare il test (ogni centro che esegue l'esame rilascia apposita documentazione all'atto della prenotazione in funzione del kit utilizzato per l'esame).

Da 4 settimane prima del test non assumere antibiotici.

Da 4 settimane (o anche 1 o 2 secondo alcuni protocolli) prima del test non assumere lassativi o fermenti lattici e i genere prodotti che agiscono sulla consistenza delle feci. Non bisogna eseguire accertamenti (colonscopia, clisma opaco, ecc.) che richiedono la pulizia intestinale.

Da 12 ore prima del test digiuno assoluto.

Non fumare dalla sera precedente fino al termine del test.

Lavarsi bene i denti la mattina dell'esame.

Non bere e non mangiare per tutta la durata del test.

Non effettuare esercizi fisici prima e durante il test.

SVOLGIMENTO DELL'ESAME

A - Campionamento dell'aria espirata basale (prima dell'assunzione del Lattosio)

Il paziente inspira profondamente aria;

Soffia nel sacchetto di raccolta dell'aria, espirando completamente.

B - Il paziente beve la soluzione di Lattosio (25 gr sciolti in acqua)

C - Campionamento dell'aria espirata a intervalli fissi di 30 minuti per 4 ore dopo l'assunzione del Lattosio

Il paziente resta in attesa, seduto, senza fumare, bere, mangiare per tutta la durata del test;

Nei bambini al di sotto dei 12 Kg di peso la procedura per l'esecuzione del test è identica ma la dose di lattosio è ridotta a metà (12.5 gr.). Prima di eseguire un breath test ad un bambino occorre accertarsi che sappia "soffiare" nel modo corretto (pena la non attendibilità dell'esame).

La quantità di lattosio ingerita è minima e solo nei soggetti particolarmente intolleranti può determinare una transitoria sintomatologia addominale (meteorismo e/o "scarica diarroica").

RISULTATI DEL TEST

L'analisi dell'aria espirata permette di misurare la differenza nella produzione di molecole H₂ (idrogeno) emesse tra l'espirazione basale e le successive. L'incremento, rispetto al valore basale, della produzione di gas di almeno 20ppm (parti per milione) dall'ingestione del lattosio, è indicativo di intolleranza al lattosio.

LA TERAPIA

La terapia "più efficace" nei soggetti con intolleranza al lattosio è una "dieta" che contempli l'eliminazione o la riduzione del lattosio dalla dieta tenendo conto del proprio "valore soglia" al di sopra del quale compare il

corteo sintomatologico; è quindi importante

, affidandosi anche alla lettura delle etichette commerciali.

Eliminare il lattosio dalla dieta non è in realtà così semplice come può sembrare, perché sebbene il latte e gli alimenti a base di latte sono l'unica fonte naturale di lattosio, quest'ultimo si trova spesso aggiunto ai cibi preparati commercialmente.

Le persone con forte intolleranza al lattosio dovrebbero stare molto attente alle

di lattosio in quanto tale sostanza si può trovare anche piccole quantità in alimenti come: pane e altri prodotti da forno; cereali per la prima colazione; purea di patate istantanea; margarina; condimenti per insalate, carni; caramelle e altri spuntini; miscele per frittelle, biscotti e torte; surgelati. Inoltre, come additivo lo si può trovare anche nel prosciutto cotto, nelle salicce e negli insaccati in genere

Da non dimenticare i : il lattosio è utilizzato in molti farmaci (come eccipiente): data la modestissima quantità questi prodotti sono con-

troindicati solo per le persone con grave intolleranza.

Occorre precisare che poiché latte e derivati rappresentano una fonte importante di calcio, gli intolleranti al lattosio devono assumere il calcio attraverso alimenti alternativi per prevenire problemi in età più avanzata (es.: osteoporosi).

E', comunque, importante sapere che è possibile non eliminare in modo totale tutti i derivati del latte.

Infatti, anche gli intolleranti al lattosio, indipendentemente dalla loro soglia in grado di scatenare una crisi, potranno continuare ad assumere alcuni tipi di formaggio e, più precisamente, quelli stagionati (pecorino, provolone, parmigiano reggiano e grana padano) perché, grazie al processo di stagionatura cui vengono sottoposti, hanno un minor contenuto di lattosio. Al contrario, non sono tollerati i formaggi freschi (certosa, stracchino, mozzarella, fiocchi di latte, mascarpone) perché ricchi in lattosio.

Generalmente ben tollerato, il formaggio grana, può essere considerato

un'ottima sorgente di calcio (100 grammi ne forniscono 1340 milligrammi) e, quindi, consumato nelle giuste quantità può fornire la corretta quantità di calcio (fabbisogno giornaliero di calcio nell'età adulta 800 - 1000 mg).

Anche lo può essere consumato, meglio se al naturale e non aromatizzato, dato che la fermentazione batterica digerisce parzialmente il lattosio. In alternativa al latte vaccino si possono consumare i latti delattosati, quello di soia o riso o prodotti caseari contenenti lattasi o lattosio predigerito o quelli contenenti il "*Lactobacillus acidophilus*".

In commercio esistono dei preparati a base di galattosidasi che si assumono insieme o prima dell'alimento contenente lattosio per facilitarne l'assimilazione. Anche il loro uso, però, non impedisce spesso la manifestazione dei sintomi.

*DOTTOR MARCO BACOSI
Medico Chirurgo - Specialista in
Gastroenterologia
ed Endoscopia digestiva*



RPG

La rieducazione posturale globale è una tecnica messa a punto da P.E. Souchart, sulla scorta delle intuizioni di F. Mèzières, che mira al ripristino di una condizione di “omeostasi” dell’organismo ed alla rimozione dei compensi attraverso la correzione della morfologia del corpo

È un importante e rivoluzionario metodo riabilitativo che nasce da studi, ricerche biomeccaniche e neurofisiologiche del Professor Philippe E. Souchart, docente di fama internazionale che ha creato ed elaborato la Rieducazione Posturale Globale, fondando l’Università Internationale Permanente de Therapie Manuelle (Uiptm) con sede a Saint Mont, in Francia, centro di diffusione del metodo nel mondo.

La metodica viene insegnata e praticata in più di dodici paesi del mondo. La Rieducazione Posturale Globale, più frequentemente designata dalle sue iniziali R.P.G., nasce dal libro “Le Champ Clos” (Il Campo chiuso), pubblicato dal Professor Ph. E. Souchart nel 1981. L’R.p.g. ha come obiettivo finale il ripristino globale dell’equilibrio statico e dinamico del corpo,

compromesso per l’intervento di spontanei meccanismi di difesa contro aggressioni esterne.

L’ORGANIZZAZIONE DELL’APPARATO MUSCOLOSCELETRICO

Il primo concetto su cui si fonda la RPG è quello secondo il quale il nostro Apparato Muscoloscheletrico si organizza in quelle che vengono definite **CATENE MUSCOLARI**. Ovvero non si considerano i muscoli come singole entità a sé stanti, ma come una serie di unità funzionali che lavorano in maniera complementare con una influenza reciproca; anche muscoli che si trovano lontani tra loro (esempio i glutei ed i muscoli trapezi) sono comunque collegati dalle fasce connettivali che rivestono tutti i muscoli e come detto hanno funzioni che si completano nel mantenimento delle posture e nell’esecuzione dei movimenti.

Un altro concetto fondamentale è quello dell’Antagonismo Complementare: ovvero muscoli che svolgono azioni contrapposte (esempio bicipite flessore di gomito e tricipite estensore) non lavorano in un vero antagonismo ma in un equilibrio complementare in cui ci deve essere un equi-

librio nelle tensioni fasciali.

Dal punto di vista Anatomico viene suddiviso in tre catene principali :

Ischio Tibiali, Tricipite surale, Pelvi Trocanterici (Glutei e rotatori esterni), Spinali, Retto femorale (unico che in realtà è posizionato anteriormente).

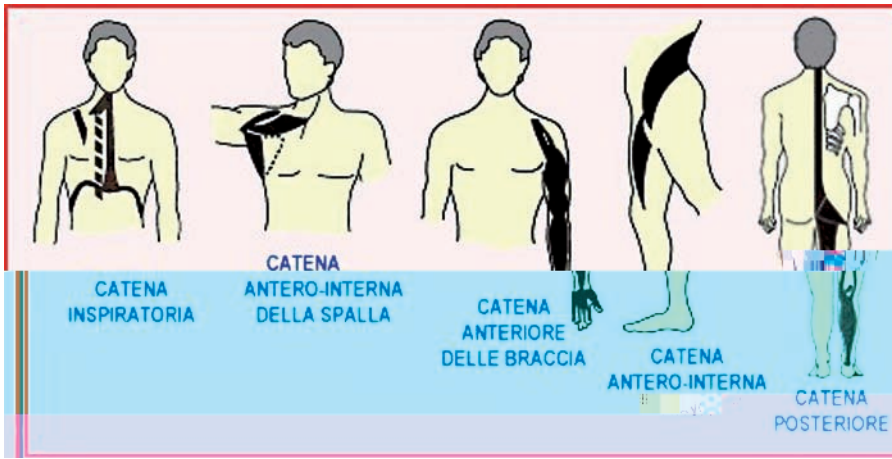
Sistema di sospensione del Diaframma, IleoPsoas, Adduttori, Tibiale Anteriore.

Fascia Lata, Tensore della Fascia lata, fibre superiori del Grande Gluteo.

Dal punto di vista Funzionale si parla di:

è la funzione che ci permette di mantenere tutte le posizioni che assumiamo ovvero come generalmente viene detto ci permette di





mantenere la nostra POSTURA (stare seduti o in piedi e in generale tutte le posizioni da noi assunte). Ma non si intendono solo posture statiche, perchè in realtà questi muscoli che possiamo anche definire Stabilizzatori Locali e Globali o Posturali hanno la funzione di Stabilizzare i segmenti ossei sia nelle posture statiche sia durante le attività dinamiche. Emblematica è l'azione del muscolo multifido (muscolo che si inserisce a tutti i livelli vertebrali tra i processi spinosi e trasversi delle varie vertebre dorsolombari) che stabilizza ogni livello vertebrale durante le posture statiche e dinamiche.

La Funzione statica viene ancora suddivisa in tre funzioni principali:

- ESTENSIONE : ovvero mantenere le posizioni erette e avere sempre l'orizzontalità dello sguardo.

- SOSPENSIONE: i muscoli, insieme ai legamenti e alle articolazioni "rigide" (che sono prive o con pochi gradi di movimento e sono unite da strutture fibrose o dischi cartilaginei), permettono di sostenere ad esempio il braccio a livello dell'articolazione della spalla (deltoide, cuffia dei rotatori e capo lungo del bicipite) o la gabbia toracica (muscoli spinali dorsali, sistema sospensorio del diaframma) contro la forza di gravità che tende a lussare queste strutture.

- TENSIONI RECIPROCHE: ciò che permette di mantenere il corretto posizionamento e allineamento delle articolazioni (esempio le tensioni reciproche del quadricipite e dei flessori della coscia per mantenere il giusto allineamento del ginocchio).

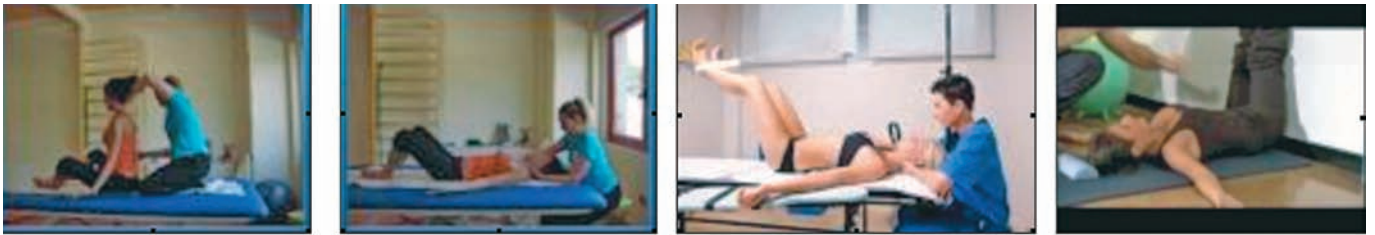
è svolta dai cosiddetti muscoli Mobilizzatori Globali che producono movimenti rapidi e balistici e sviluppano maggior forza. Un esempio è rappresentato dal muscolo ileo-costale della schiena che è responsabile dei movimenti rapidi e di maggior forza del rachide dorsolombare.

Il trattamento è qualitativo, basato su posture di stiramento progressivo attivo dei muscoli antigrafitari (statici e di natura fibrosa), interamente gestite dal terapeuta con la partecipazione attiva del paziente. La peculiarità dell'R.p.g. è di risalire dal sintomo alla causa; l'approccio della terapia è "globale" poiché gli stiramenti imposti si propagano fino alle estremità degli arti e durante la stessa postura vengono messi in tensione tutti i muscoli retratti interessati da una lesione.

La Rieducazione Posturale Globale si basa su tre principi fondamentali:

ogni individuo è uguale solo a se stesso, e assume una varietà di adattamenti posturali che sono direttamente proporzionali al numero degli individui che rispondono in maniera soggettiva ai molteplici stimoli. Pertanto la tecnica non può essere standardizzata perchè ognuno presenta adattamenti differenti in quanto soggetto attivo a livello conscio e inconscio dei propri riflessi.

il trattamento correttivo non può essere indirizzato verso il sintomo. Frequentemente un dolore rachideo viene



Carpodromo - Trodotromo - Prima scuola di pesca minilaghetto per bambini - Area Pic Nic - BBQ - Fattoria con animali e Pony - Tiro con l'arco, Volano, Freesby, Racchettoni

Dal 1968
abbiamo portato

la pesca a Roma
AFFILIATA
ASC

L'EVOLUZIONE DELLA PESCA LGS
LAGO GRAN SASSO

MACONNA
TRIVIZIA

LAGO GRAN SASSO Via Garibaldi, 41 Zona Prato Fiorito - APERTO TUTTI I GIORNI
Per maggiori informazioni: 049.4723880 oppure

LA QUANTITÀ NON SAZIA. LA QUALITÀ APPAGA (chiusura form)

trattato unicamente con terapia antinfiammatoria o con altre terapie dirette al dolore. In tal caso non verrà eliminata la causa della patologia dolorosa e verranno sommati ad esso svariati compensi meccanici ed atteggiamenti antalgici che, messi in atto dalla struttura automaticamente ed inconsciamente, possono determinare nuovi dolori lontani dall'agente causante. Lo studio attento del paziente, biomeccanico e non solo, riesce sistematicamente a risalire alla causa del dolore, eliminando tutti i compensi messi in atto nel tempo.

per ricreare l'equilibrio perduto è necessario lavorare attivamente su tutta la struttura osteomuscolare del rachide, degli arti superiori ed inferiori strettamente correlati ad esso. E' evidente, quindi, quanto sia importante combattere ogni tipo di patologia agendo sul corpo nella più totale globalità, al fine di eliminare dolore e causa del sintomo.

Ricreando il giusto equilibrio corporeo si scongiura, inoltre, la possibilità di successive patologie e si dà alla persona la possibilità di interagire con l'ambiente esterno nel modo più libero possibile, con giusta conoscenza e consapevolezza della spazialità del proprio corpo. È pertanto evidente quale sia l'importanza di ricreare un equilibrio armonico che garantisca la biunivocità della componente psicofisica dell'uomo. La correzione della postura rende possibile questo meraviglioso connubio. Sotto l'aspetto scientifico, è estremamente importante studiare il paziente dal punto di vista della biomeccanica. È necessario individuare i tiranti "muscolari" responsabili dello squilibrio strutturale. L'attività statica e dinamica dell'uomo è resa possibile da complessi equilibri muscolari che possono subire alterazioni multifattoriali. La Rieducazione Posturale Globale agisce attraverso posture di stiramento, attive, adeguate all'individualità del soggetto portatore di patologia, o di alterazioni morfologiche siano esse paramorfiche che dismorfiche. La peculiarità di tale metodo riabilitativo è restituire alla struttura l'equilibrio perso, puntando sulle tensioni neuromuscolari ed introducendo un lavoro essenzialmente attivo, globale, qualitativo.

TRATTAMENTO

Il principio dell'R.p.g. si basa sulle posture di stiramento muscolare attivo, le quali tendono a collocare in evidenza le catene di tensioni muscolari dei tendini e delle membrane che avvolgono i muscoli (che bloccano l'individuo in posizione di squilibrio). Le posture provocano l'allun-

gimento attivo (partecipazione effettiva dell'individuo) e un posteriore rilassamento delle catene muscolari contratte e irrigidite. Per essere efficaci esse devono essere sistematicamente globali a differenza di altri tipi di trattamento. Una speciale attenzione è data alla respirazione. Le loro ripercussioni sono innumerevoli nelle sfere: motoria, statica, digestiva, circolatoria, mentale ed emozionale. Il buon funzionamento dei muscoli respiratori e principalmente del diaframma sono necessari ad un buon equilibrio. A quale tipo di paziente è destinata l'R.p.g.?

- Portatore di algie (dolori) vertebrali cronici o acuti di origine reumatologica o traumatica (ex. Spondilartrosi, ernia del disco etc.).
- Dolori e patologie articolari degli arti superiori e inferiori (ex. coxartrosi etc.).
- Contratture muscolari – Squilibri vertebrali ed eventuale sintomatologia (ex. Ipercifosi, lordosi e scoliosi etc.).
- Disfunzioni respiratorie – Postumi di traumi e malattie neurologiche.
- Deviazioni e deformazioni ortopediche nell'adulto e nell'adolescente (ex. Piedi piatti, cavi; ginocchio valgo o varo etc.).
- Ripercussioni sullo schema corporeo dovute ad alcune malattie psicosomatiche.

RIEQUILIBRIO MUSCOLARE DELLO SPORTIVO

Preparazione al parto L'R.p.g. è destinata

a tutti gli individui, sia nella prevenzione che nella cura: l'aspetto individuale e progressivo di questo metodo permette di adattarlo a ciascun caso.

I bambini, a partire dall'età di otto anni, ne traggono un largo beneficio in funzione di una miglior coscienza dell'immagine e dello schema corporeo; e così gli adulti che, pur in assenza di dolori o altri sintomi, vogliono ottenere un miglior equilibrio e vivere in armonia con il proprio corpo.

I programmi si strutturano in cicli da 5-10 sedute individuali della durata di circa un'ora con una seconda fase di mantenimento in cui le sedute hanno cadenza mensile o ancora più dilatata a seconda dei casi.

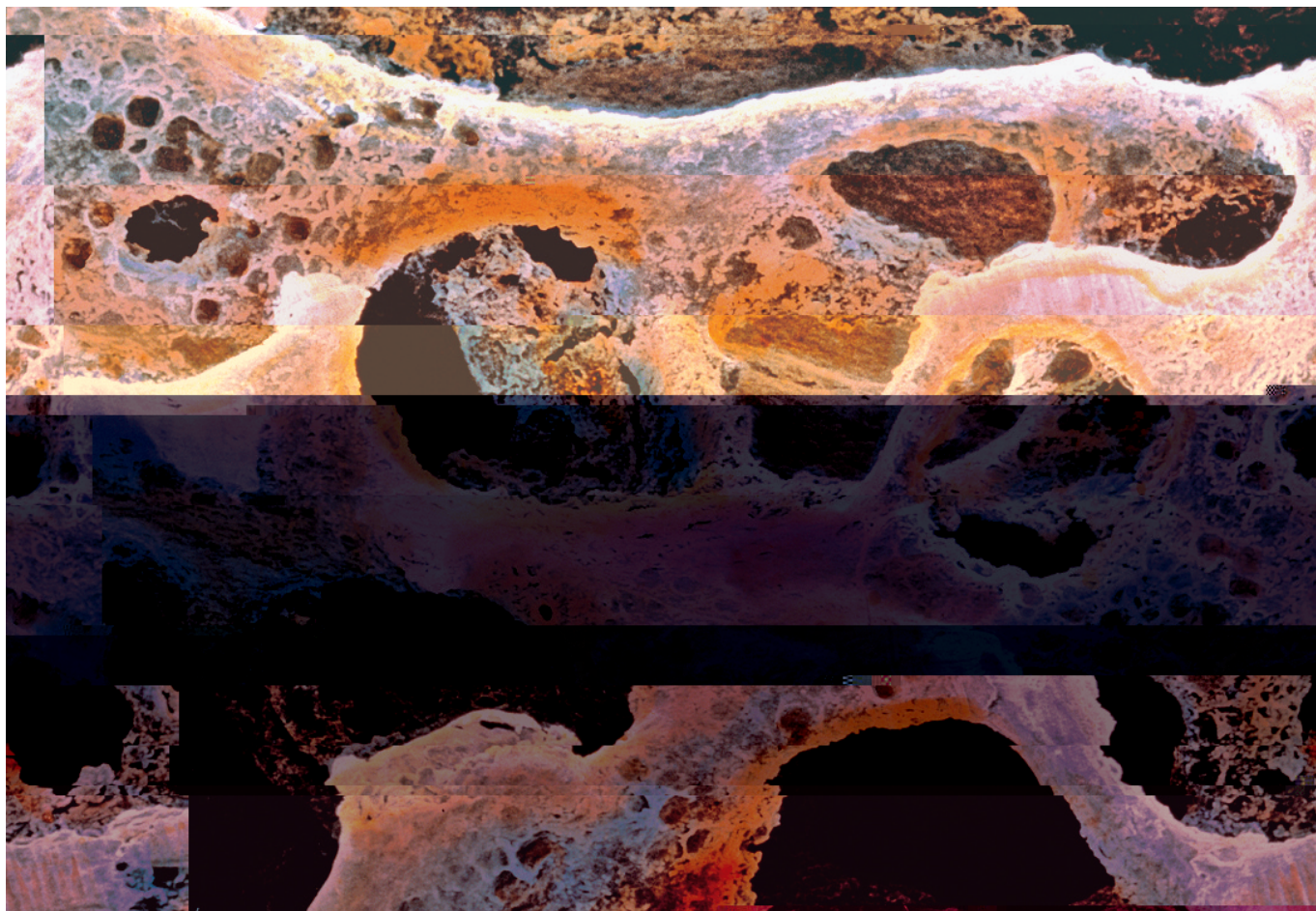
Gli obiettivi sono:

- Ripristino della fisiologia muscolare.
- Decompressione articolare e restituzione della libertà di movimento articolare.
- Scomparsa del dolore.
- Recupero di una corretta igiene posturale e sviluppo della capacità di auto-monitorizzazione e autocorrezione.

*DOTTOR MICHELE FALINO
Medico Chirurgo - Specialista
in Medicina fisica e riabilitazione
(riceve presso il
Centro Medico Arcidiacono
il lunedì e il giovedì pomeriggio)*



OSTEOPOROSI E MORFOMETRIA VERTEBRALE



Losteoporosi è una malattia caratterizzata da riduzione della massa ossea con conseguente elevato rischio di fratture da fragilità ossea.

In Italia si registrano ogni anno nella popolazione femminile circa 500.000 nuovi casi di fratture vertebrali e 220.000 casi di fratture del collo del femore.

Le donne colpite dalle fratture da osteoporosi, presentano un rischio di decesso aumentato di circa il 20% rispetto ai gruppi di controllo di pari età, oltre a determinare un enorme costo sociale.

La maggior parte delle fratture vertebrali, le più frequenti, sono asintomatiche ed avvengono in assenza di uno specifico ed efficiente trauma e quindi sono spesso clinicamente non evidenti e diagnosticabili solo radio-

logicamente.

Al fine di rendere più obiettiva e riproducibile l'identificazione delle fratture vertebrali anche di grado lieve ed asintomatiche viene utilizzata, da circa 15 anni negli studi epidemiologici e di farmacologia clinica e da più di 5 anni nella pratica clinica, la morfometria vertebrale, metodica di misurazione delle altezze, anteriore, centrale e posteriore, dei corpi vertebrali dei tratti dorsale e lombare del rachide.

Attualmente la morfometria vertebrale viene eseguita sulle immagini ottenute con apparecchio radiologico tradizionale,

(MRX), o su quelle ottenute con apparecchio per densitometria, (MXA).

La diagnosi di frattura vertebrale, intesa come deformazione del corpo

vertebrale senza rima di frattura, richiede la combinazione della lettura dei radiogrammi da parte del Medico Radiologo seguita dalla esecuzione della morfometria vertebrale. Attualmente solo la MRX permette la valutazione qualitativa e quantitativa del rachide; la valutazione qualitativa serve per escludere, per quanto possibile radiologicamente, altre cause di deformazione vertebrale.

Tratto da Morfometria Vertebrale di DANIELE DIACINTI, Ricercatore presso il Dipartimento di Scienze Cliniche, Radiologia dell'Università "Sapienza" di Roma.

*DOTT.SSA MARTINA MARTINELLI
Medico Radiologo*

Esegue visite senologiche con screening completo e rilascio cartella clinica

Dedicata alla tua bellezza dal tuo centro estetico

STRATEGIE ANTI-FREDDO *contro la pelle secca*



Delle vacanze e della tintarella è rimasto ormai solo il ricordo? Su viso e décolleté sono comparse antiestetiche macchie? Niente panico! Ecco cosa puoi fare per eliminarle ed evitarne la ricomparsa.

Le macchie cutanee sono causate principalmente dall'eccessiva esposizione ai raggi uv. Per questo compaiono soprattutto sulle aree più esposte al sole quali viso e mani. Ma sono la conseguenza anche di squilibri ormonali dovuti a età, stress, gravidanza che provocano una produzione disomogenea della melanina.

Anche l'assunzione di farmaci come aspirina, antibiotici, antistaminici rende la pelle fotosensibile, cioè sensibile alla luce solare.

Tutti questi fattori possono alterare l'attività dei melanociti e provocare un'eccessiva produzione di melanina (iperchromia) concentrata in alcune aree.

L'iperchromia è un problema che coinvolge tutti i tipi di pelle e tutte le età.

Le conseguenze visibili sono:

- comparsa di macchie scure.
- perdita di uniformità dell'incamato.
- pelle opaca e spenta.

La miglior strategia di attacco a un'attacco preventivo contro le macchie cutanee prevede un'azione sinergica su più fronti:

1) Usa una crema giorno con fattore di protezione solare medio-alto. Ti aiuterà a combattere i danni causati dalle radiazioni ultraviolette e a ridurre la produzione di melanina.

2) stop a fumo, abuso di alcolici ed eccessiva esposizione solare che accelerano l'invecchiamento cutaneo.

3) scegli un'alimentazione sana e bilanciata, ricca di antiossidanti che riducono i radicali liberi e contrastano le reazioni alla base della melanogenesi (processo di formazione della melanina), prevenendo la comparsa delle macchie.

4) durante l'inverno utilizza cosmetici specifici schiarenti, in grado di attenuare l'intensità delle macchie e aiutarci con correttori e creme colorate per coprire e uniformare l'incamato.

5) concediti un trattamento estetico di "peeling" a base di attivi schiarenti ed esfolianti che aiutano a eliminare gli strati

facciali dell'epidermide, rendendo la pelle più chiara, luminosa e levigata.

Scegli prodotti a base di acidi naturali

1) ESFOLIANTI come:

- AHA detti anche acidi delle frutta in cui sono contenuti il glicolico (acido malico), l'acido citrico, l'acido tartarico, l'acido lattico, l'acido gluconico, l'acido piruvico, l'acido salicilico, l'acido mandelico, l'acido glicolico che agiscono sulla desquamazione cutanea.

- Polidrossiacidi quali il gluconico, il lattico, il salicilico, il glicolico, il piruvico, l'acido glicolico che agiscono sulla desquamazione e accelerano il turnover cellulare.

Allo stesso tempo, i prodotti a base di acidi naturali agiscono sulla desquamazione cutanea.

La loro azione agisce sulla desquamazione cutanea, modulando la cheratinizzazione e accelerando il turnover cellulare.

INIBITORI DELLA SINTESI DI MELANINA

Il licopene è un prodotto naturale che agisce sulla produzione di melanina.

La licopina, una sostanza attiva naturale presente nelle foglie di barbabietola, che inibisce l'attività della tirosinasi e di conseguenza la produzione di melanina.

ANTIOSSIDANTI come:

- Acido ascorbico (vitamina C), presente in tutti i tipi di agrumi, kiwi, nei cavolfiori, nei peperoni, nei pomodori, che ha proprietà schiarenti e proprietà antiossidanti.

- Acido ipocorbico si trova in barbabietola, broccoli e spinaci. Agisce contro i radicali liberi e contrasta lo stress ossidativo.

Il licopene è un prodotto naturale che agisce sulla produzione di melanina. La licopina, una sostanza attiva naturale presente nelle foglie di barbabietola, che inibisce l'attività della tirosinasi e di conseguenza la produzione di melanina. ANTIOSSIDANTI come: Acido ascorbico (vitamina C), presente in tutti i tipi di agrumi, kiwi, nei cavolfiori, nei peperoni, nei pomodori, che ha proprietà schiarenti e proprietà antiossidanti. Acido ipocorbico si trova in barbabietola, broccoli e spinaci. Agisce contro i radicali liberi e contrasta lo stress ossidativo.



Non perdere la prossima newsletter.
*Approfondimenti tra un mese con tante novità e utili consigli per la tua pelle e la tua bellezza.

IL SEGRETO DEL CALORE PROFONDO

Il calore profondo è un metodo di terapia che agisce sulla cellulite e sulle adiposità con efficacia riconosciuta. I trattamenti con “ENERGY BODY” vengono eseguiti in misura crescente prevalentemente nei settori specialistici della cosmetica e della medicina.

Questa forma di terapia sta godendo di una popolarità sempre maggiore perché è completamente senza problemi e può trovare impiego anche senza lo studio della medicina. Poiché il medico conosce pressochè tutti i fattori relativi alla terapia del calore e procede corrispondentemente, in questa sede abbiamo dato rilievo prevalentemente al settore della medicina estetica non invasiva.

L'intensiva irradiazione di calore agisce sulla “zona problematica” attraverso delle fasce termiche che vengono collegate ad una apparecchiatura di comando elettronica. Viene così regionalmente stimolata moltissimo l'irrogazione sanguigna, migliorando spontaneamente l'attività metabolica.

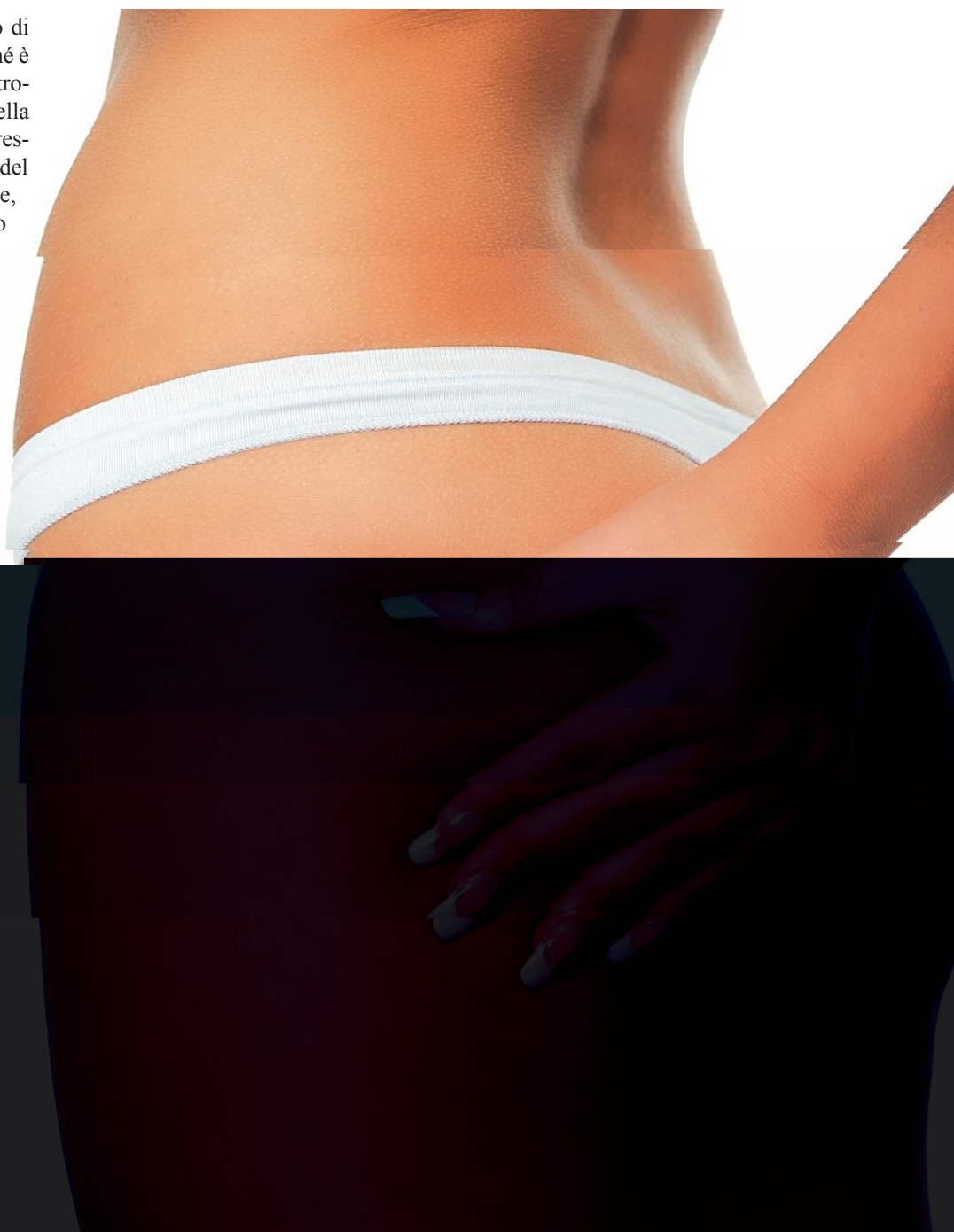
Un miglioramento del metabolismo è connesso in prima linea con la nostra alimentazione. Poiché però è palesemente molto difficile mangiare il giusto in qualsiasi momento per rimanere snelli e in piena forma (e chi non intende e sa con certezza cos'è il giusto?), il trattamento con “ENERGY BODY” è un prezioso aiuto per tutti coloro che danno importanza ad una vita sana ed attiva.

Una sana nutrizione, totalmente valida, presuppone molta conoscenza e capacità di persistenza ed un totale cambiamento di abitudini alimentari che può durare anni. Tuttavia, ogni persona cosciente della propria salute dovrebbe operare su se stessa in questo senso. Cambiando il tipo di nutrizione possono trascorrere prima che il metabolismo tor-

zionare in modo ottimale. Anche con una dieta ponderata, questo processo dura almeno tre o quattro settimane. Con l'“ENERGY BODY” la cosa ha un aspetto tutto diverso: già dopo il primo tratta-

to il metabolismo viene stimolato per un tempo che può arrivare sino a 48 ore, il che comporta un miglior nutrimento delle cellule ed un freno dell'appetito.

Si registra, inoltre, una riduzione imme-





diata e spontanea del peso e della circonferenza. Questo gradito effetto collaterale di una terapia con l' "ENERGY BODY" ha fatto sì che molto rapidamente si sia sparsa la voce: Snella = "ENERGY BODY".

Secondo la legge di Van't Hoffschén, un aumento della temperatura di reazione attua contemporaneamente un'accelerazione della reazione stessa. L'attività metabolica viene subito accelerata mediante l'adduzione di energia.

Ed il miglioramento dell'irrogazione sanguigna a ciò collegato ha per conseguenza la dilatazione dei vasi capillari

nel tessuto adiposo sottocutaneo.

Il gioco sinergico di tre fattori (attivazione del metabolismo, stimolazione circolatoria) attua una migliorata combustione.

Nessun motore gira senza benzina e così il corpo preleva il suo carburante dai depositi di grassi accumulati.

In questo modo è possibile con l' ENER-

GY BODY" dimagrire esattamente nei punti desiderati del corpo.

E PER IL SENO?

Nessun problema perché il dimagrimento avviene attraverso una accelerazione metabolica che consente man mano di favorire la distribuzione del calo ponderale senza provocare svuotamenti improvvisi.

a cura della Redazione

Scacciapensieri®

pepsi WARSTEINER CAFFÈ CIELO

Scacciapensieri®

BAR - RISTO PUB - PIZZERIA
GELATERIA - TAVOLA CALDA

Via Prenestina, 1380
00173 - Roma
Tel. 06 22 14 81 93
cellulare 339 47 78 291



Via di Prataporci, 52

tel. 06 2070... 06 2072322



*Fai un regalo
per la salute
dei tuoi cari!!!*

*acquista il buono salute
a partire da € 20,00*

CHIEDI IN RECEPTION



ARCIDIACONO CENTRO DI PREVENZIONE SENOLOGICO

APRE IL NUOVO REPARTO DI SENOLOGIA COMPLETO
e ti presenta il nuovo pacchetto prevenzione

- ECOGRAFIA MAMMARIA
- MAMMOGRAFIA
- VISITA SENOLOGICA CON CONSEGNA CARTELLA SANITARIA

A SOLI 135,00 euro anziché 165,00

SI EFFETTUANO ANCHE SOLO VISITE SENOLOGICHE A SOLI 50,00 EURO

Agenzia Viaggi e Turismo

beone



ciatickets Biglietteria Teatri e Concerti

TRAVEL



Be-One Travel Via Cappelle sul Tavo, 7 - 00132 - Castelverde (Roma) Tel. 06.22485680 - Fax 06.62298523
info@beonetravel.it - pec@pec.beonetravel.it - www.shoppingviaggi.it - Licenza n.3860/2009 - REA RM-1155379 - P.iva 09280761009

(raggiungibile con metro C uscita Bolognetta e Rocca Cencia)

www.centromedicoarcidiacono.it - Via Prataporci, 52 - 00132 (Roma) tel. 06.2070889 sei linee R.A. - fax 06.20765709

La rivista è realizzata dalla redazione del Centro Medico Arcidiacono a cura di Loredana Iandolo responsabile Marketing e relazioni esterne
Per contatti diretti iandolo@cmacentoarcidiacono.it oppure 062070889