

ARTEMISIA

NUMERO 6 - ANNO 3 - LUGLIO 2019

magazine

BELLI DENTRO
E FUORI
grazie ai valori sani



IL MITO
DELLA PERFEZIONE
meglio accettarsi

SOCIAL
UNA DIPENDENZA
per adulti e bambini

LA DIETA GIUSTA
PER L'ESTATE
cosa mangiare al mare



ARTEMISIA LAB[®]

RETE DI CENTRI CLINICI DIAGNOSTICI



da OGGI è attivo
il nuovo
Laboratorio
ARTEMISIA LAB PANIGEA

ARTEMISIA LAB PANIGEA

Via delle Cave, 82/88 - Zona Appia Nuova/Tuscolana

Per informazioni e prenotazioni

06 7844341

www.artemisialab.it



Artemisia Lab Panigea



ESTATE E PROTEZIONE

Le Piante della Bellezza

05



06

COACHING

La ricerca della perfezione

100% BENESSERE

10

Mente, Corpo e Anima: la ricetta giusta per la forma Perfetta

ALIMENTAZIONE SANA

14

Dieta e stagione estiva: come alimentarsi sotto l'ombrellone?

CHIRURGIA D'ECCELLENZA

17

Chirurgia estetica

GIOVANI E DIPENDENZA

20

Il circuito della droga e l'adolescenza

MITI, CREDENZE E VALORI

23

Cosa conta davvero nella vita?

PRIMO SOCCORSO

26

Primo soccorso. Chi salva una vita salva il mondo intero

INFANZIA E SOCIAL

29

Bambini e tecnologia. Istruzioni per l'uso

ALLERGIE

31

La diagnostica moderna delle malattie allergiche

RICERCA

34

Dieta chetogenica e miRNA

Belli dentro e fuori: prendersi cura del proprio corpo per sollevare l'anima



Dr.ssa Elena Pollari

Direttore *Artemisia Onlus*

La Salute fisica, il Benessere psichico e la nostra Immagine sono aspetti fortemente connessi: “*star bene*” significa contemporaneamente sentirsi in forma, adeguato al contesto familiare e sociale, e in armonia con l'aspetto esteriore. È opinione diffusa, oggi, considerare l'attenzione all'aspetto fisico un atteggiamento superficiale o di mera vanità. Invece, dedicare tempo e cure al proprio corpo è indice di rispetto di noi stessi, significa volere il proprio Bene, è sintomo di approccio positivo e costruttivo alla vita e nei confronti di chi ci circonda. Così come essere felici e sani rende il nostro corpo più energico, tonico e armonico, il nostro sguardo più vivido e la nostra pelle più luminosa e distesa, allo stesso modo sentirsi a proprio agio col proprio corpo ci conferisce una maggiore sicurezza e serenità, giova alla nostra lucidità mentale ed alla salute fisica, favorisce le relazioni interpersonali, ci rende più aperti, solari, empatici, ed anche più capaci di comprendere e sostenere il prossimo, cominciando proprio dalla comunicazione e trasmissione emozionale del Bello. L'esigenza di Cura Personale e la ricerca della Bellezza, pur declinandosi in diverse espressioni, abitano da sempre nell'animo umano e, laddove non sono ossessive o maniacali, rappresentano per la mente una continua fonte positiva d'ispirazione e di orientamento di molte funzioni psico-fisiche. Naturalmente, come per le tutte le cure sanitarie, è essenziale approcciare anche alla cura del nostro aspetto in maniera sicura, consona ed equilibrata; è opportuno e fortemente raccomandato dagli esperti intervenire su invecchiamento, inestetismi, difetti o danni post traumatici non solo assecondando i nostri desideri ma anche e soprattutto consultando professionisti competenti, in grado di consigliare per il meglio e proporre soluzioni ad hoc che tengano conto contestualmente del nostro complessivo stato di salute, delle nostre caratteristiche genetiche e somatiche e della nostra essenza... corpo e mente sono una cosa sola ed è fondamentale, nel tempo, continuare a ritrovare noi stessi di fronte ad uno specchio. La Rete di centri clinici diagnostici *Artemisia Lab*, che ha sempre considerato la “Cura” come “un'attenzione scrupolosa al complessivo stato della Persona”, con approccio olistico e multidisciplinare e attraverso un'equipe di specialisti qualificati, offre ai cittadini anche un Servizio completo di Consulenza e Medicina Estetica d'eccellenza, in grado di ascoltare il paziente, informarlo su nozioni tecniche, orientarlo sulle più avanzate soluzioni disponibili, consigliarlo ed accompagnarlo per tutto il suo percorso di risoluzione del problema, in modo sicuro, personalizzato e... bello. Intanto, non dimentichiamo che il primo modo di rendere gradevole il nostro aspetto è **SORRIDERE**

Buona lettura!

ARTEMISIA[®]
magazine

Periodico edito da **Artemisia Lab S.r.l.**

Via Velletri, 10 Roma _ www.artemisialab.com

www.associazioneartemisia.it _ redazione.magazine@artemisialab.it

Direttore responsabile: Dr.ssa Rossana Nastasi

Coordinatore di redazione: Dr.ssa Elena Pollari

Comitato di redazione: Dr.ssa Francesca Fornari,

Dr. Andrea Costanzo, Massimiliano Baldacci

Comitato scientifico: Dott.ssa Maria Luisa Santoro,

Dott. Antonio Amato, Avv. Maria Antonietta Schettino

Art director: Bianca Polticelli - Iniziative Editoriali srl

www.iniziativeeditoriali.net

Stampa: Artemisia Lab Medical Products srl

Via Cesare Pascarella, 9 _ 00011 Tivoli Terme (RM)

Testata registrata presso il Tribunale di Roma n. 159 del 12.10.2017



ARTEMISIA LAB®

RETE DI CENTRI CLINICI DIAGNOSTICI

MICROCITEMIE ED EMOGLOBINOPATIE

PERCORSO DIAGNOSTICO EMATOLOGICO



Presso i Centri Artemisia Lab è possibile effettuare studi di primo e secondo livello per patologie emoglobiniche e condizioni di portatore di microcitemia ed emoglobinopatia; percorso diagnostico per la gravidanza, e consulenza di coppia preconcezionale, con successiva diagnosi a cura dell'Ematologo dott. Antonio Amato, già Direttore del Centro Studi Microcitemie di Roma



Test di laboratorio di primo livello:

- **Ematologia:** Emocromo, esame morfologico eritrocitario su striscio sottile, R.G.O., conta reticolocitaria, Studio emoglobinico (CE/HPLC), test di falcizzazione, inclusioni eritrocitarie.
- **Chimica Clinica:** Studio Metabolismo marziale: Sideremia, Ferritina, UIBC, Recettori solubili della transferrina Bilirubina totale e frazionata, aptoglobina.

Test di laboratorio di secondo livello:

- **Ematologia:** Test instabilità Hb, Elettroforesi SDS page (proteine di membrana), Test osmotico-Pink test.
- **Chimica clinica:** Enzimi eritrocitari, stato ossidativo eritrocitaria.
- **Genetica medica:** Sequenziamento geni globinici, RDB per geni Alfa.

Per informazioni

06 42 100

NUMERO VERDE
800 300 100

www.artemisialab.it

Seguici su  



Le Piante DELLA BELLEZZA

L'esaltazione della bellezza ed il suo mantenimento non sono una prerogativa soltanto del nostro tempo che fa dell'“immagine” un elemento di successo. Il pensiero occidentale, già prima dell'VIII secolo a.C. aveva consacrato la bellezza incarnandola in Afrodite e creando intorno alla dea un peculiare programma di marketing. Sicché Afrodite, coronata di fiori, porta in mano un ramo di rose, la sua pianta preferita, fonte della sua più pregiata cosmesi: “quell'olio straordinario, usato per la pelle degli eterni, un olio divino e soave” di cui parla Omero nell'inno a lei dedicato.

In effetti Afrodite aveva colto nel segno. Infatti **“l'oleum rosae” che si ricava dai petali di Rosa Damascena** (una delle più antiche varietà di rose), è **presente da secoli in Farmacopea e rappresenta un rimedio efficace contro i segni del tempo per la pelle del viso e del corpo.**

I suoi principi attivi (Oleoptene e Stearoptene) hanno proprietà antinfiammatorie, astringenti e antisettiche: agiscono su acne ed eczemi cutanei, rinvigoriscono la radice del capello ed ammorbidiscono cicatrici e smagliature. Per favorirne l'applicazione, poche gocce di “oleum rosae” possono essere disperse in semplice olio di Oliva EVO o in altri olii con più spiccate caratteristiche cosmetiche come l'olio di Argan che, già di per se, può essere considerato un naturale complemento di bellezza.

Quest'olio si produce per spremitura a freddo dei semi dell'Argania Spinosa, una pianta particolarmente diffusa in zone aride del Marocco. I suoi componenti, prevalen-



temente acidi grassi polinsaturi (99%), vitamine A ed E e polifenoli ad attività antiossidante, svolgono un'azione idratante e rigenerante della cute, donano elasticità alla pelle e, stimolando la produzione di collagene, esplicano un effetto antirughe. E ciò si traduce in una nuova giovinezza per il volto ed il corpo.

La natura ha molti altri segreti di bellezza nel suo scrigno, ed Afrodite è pronta ad approfittare di ogni pianta ed ogni fiore per conservare nel tempo il suo primato.



Dott. ANTONIO AMATO

medico ematologo,
fitoterapeuta, specialista
Artemisia Lab

BIBLIOGRAFIA

Medicamenta. Coop Farmaceutica Ed. Milano 1908
Kiran G. D. Babu et al. Essential oil composition of Damask rose (Rosa Damascena Mill.) distilled under different pressures and temperatures. Flavour and Fragrance journal; 16/01/2002 <https://doi.org/10.1200/ffj.1052>
Wei A. et al. Antioxidant activities and volatile constituents of various essential oils J.Agric. Food Chem, 2007,55 (5), pp1737-42
Charrouf Z. et al. Argan oil: occurrence, composition and impact on human health Eur. J. Lipid. Sci. Technol. 2008,110, 632-36



Oh specchio, specchio mio diletto, chi mi toglierà ogni difetto?

La ricerca *della perfezione*

L'ideale di bellezza è fortemente influenzabile. Lo dimostra un esperimento sociale dell'antropologo Jean-Luc Jucker e dell'Università di Neuchâtel, in Svizzera¹.

Bastano 15 minuti di esposizione continua ad immagini di corpi con certe caratteristiche per condizionare la percezione del bello. Oggi la bellezza ha molte facce, numerosi e diversi sono i condizionamenti e altrettante le possibilità di modificare il corpo.

Dalla chirurgia plastica ai tatuaggi, dal botox al piercing, trasformare il corpo è un gioco possibile come cambiare l'abito. Ma se un gioco dev'essere, facciamo in modo che sia "bello" e divertente.





Il modo in cui è cambiato il concetto di bellezza femminile nel corso dei secoli, dovrebbe suggerirci che correre dietro a un ideale di perfezione sia alquanto insensato. Dagli imponenti fianchi e grandi glutei della Venere preistorica ad oggi, la bellezza ha cambiato aspetto, a volte riportando ciclicamente in auge forme già idealizzate nel passato, successivamente diventate indesiderabili, e infine riproposte in chiave moderna.

È attuale di nuovo, per esempio, l'enorme e rotondo fondoschiena visibile nella Venere di Willendorf del Paleolitico. Per chi volesse ispirarsi alle curve di questa meravigliosa statuetta risalente al 23.000-19.000 a. C., la trova esposta al Naturhistorisches Museum di Vienna.

Ma, ironia a parte, la questione di curare la bellezza può essere divertente e gratificante se non si scontrasse con il mito della perfezione. **Perfezione, nel caso della bellezza, fa rima con "insoddisfazione", e rappresenta la spinta a rincorrere un ideale irraggiungibile.** Infatti, nel caso di molte persone che modificano incessantemente il proprio corpo, spinte da insicurezza e insoddisfazione, vale il detto "è la pennellata di troppo che distrugge l'opera d'arte". E i risultati disastrosi di certe trasformazioni sono sotto gli occhi di tutti. Queste considerazioni valgono anche per gli uomini. Sebbene in misura minore e con cambiamenti più misurati e meno idealizzati nei secoli passati, c'è stata un'impennata dell'attenzione all'aspetto e al dettaglio, negli ultimi decenni. Questi sono diventati temi attualissimi nel mondo della bellezza maschile contemporanea.

Purtroppo è scarsa la consapevolezza che i nostri corpi unici e particolarissimi siano una vera e propria opera d'arte della natura e che, quando siamo felici e soddisfatti di noi stessi, possano diventare uno strumento formidabile di profusione carismatica. Il problema è che il confronto con quelle foto patinate e filtrate e quei modelli di bellezza ritoccati, fatti di trucchi, inganni ottici ed effetti speciali, non regge. E quando lo specchio rimanda la tua immagine, il cervello va a confrontarsi con una realtà irreale. L'insicurezza dilaga

e cominci a scrutarti in ogni parte e in ogni dettaglio. Peccato che tu veda cose che tendenzialmente "gli altri umani non vedono" quando ti guardano.

Infatti, attraverso i neuroni specchio e tutti i segnali del corpo - mimica facciale, postura, energia e tono della voce, sguardo, parole e gesti, e insomma riassumendo, verbale, non verbale e para verbale - la percezione dell'altro risulta essere più complessa del mero fattore estetico. Cioè, nessuno vede se hai quel chilo in più, rimasto lì dall'ultimo Natale, o il naso leggermente aquilino, ma tutti "percepiscono" se sei insicuro, felice o triste. Perché il primo impatto con gli altri e le prime informazioni che riceviamo sono di natura emozionale. Un caso che la stessa parola estetica, *aisthesis*, in greco significhi "sensazione", "percezione"?

Nel wingwave® Coaching², esiste un formato chiamato "wingwave® allo specchio" o "wingwave® per l'immagine di sé". Partiamo dal presupposto che il modo in cui ci guardiamo ha a che fare con la nostra storia personale. Dietro l'insoddisfazione per la propria immagine ci sono spesso temi non elaborati che "hanno installato stress" nella percezione del proprio corpo.

Si lavora con il "wingwave® per l'immagine di sé" davanti allo specchio. Invito la persona a guardare la sua immagine riflessa e con un test muscolare³ riesco ad individuare le emozioni disturbanti con cui ha "caricato" quella parte del corpo che critica, e da lì risaliamo agli eventi che le hanno originate e condizionate. Il risultato è sorprendente e il sollievo dal fastidio immediato.

Spesso è un giudizio estetico dell'amato marito in un momento di fragilità, come la menopausa o la gravidanza, che scatena il problema nella donna. Altre volte una storia familiare, per esempio un nonno severo con un perenne sguardo di disapprovazione a cui crede di somigliare, per un uomo. A volte è la tristezza di una madre che pesa sulle spalle curve ed esili del figlio. A volte una mamma troppo magra che blocca la figlia in un peso eccessivo. E ancora può succedere che l'idea della cura di sé appaia come un lavoro inutile



Dr. ssa TERESA BURZIGOTTI

Nlc master coach
e trainer,
programmatrice
neurolinguistica
e wingwave coach,
fondatrice e della Otto
deit akademie
e del centro italiano
wingwave®, membro
dell'equipe
del servizio "Coesione"
Artemisia Onlus



ed enorme a confronto con i modelli di bellezza imperanti, e che la persona diventa passiva e si trascura, per poi convincersi di dover ricorrere alla chirurgia come ultimo atto di disperazione.

In ogni caso con il Coaching per l'immagine allo specchio, le emozioni negative "parcheggiate" nella parte indesiderata del corpo si liberano e la persona ritrova una dinamica equilibrata fra fitness mentale e fisico, fra cura della bellezza e soddisfazione di sé.

Quando rifiutiamo una parte del corpo, infatti, questo blocco emozionale danneggia anche la consapevolezza di sé e l'autostima generale. L'insoddisfazione che viene dal rifiuto di sé spinge a scelte che spostano solo il problema invece di risolverlo. Per questo i migliori interventi sull'immagine e lo stile personale avvengono su una base di autostima, perché così si può giocare e ci si diverte con leggerezza. L'equilibrio giusto infatti non è mai nella rinuncia e nella rassegnazione, ma nell'energia equilibrata per cambiare quello che si può cambiare e che riattiva benessere e soddisfazione di sé.

Riassumo gli 8 punti principali del mio Coaching con il "wingwave® per l'immagine allo specchio":

- 1.** Prendi contatto con i punti del corpo che ti creano disagio ed esprimi il tuo giudizio svalutante;
- 2.** Riconosci le emozioni che causano i pensieri di disapprovazione;
- 3.** Trova nella tua storia personale gli eventi che hanno generato quelle emozioni;
- 4.** Elabora lo stress emozionale con il metodo wingwave;
- 5.** Sviluppa uno sguardo d'autostima e d'affetto verso il tuo corpo come risorsa positiva;
- 6.** Decidi serenamente cosa puoi fare per migliorarlo;
- 7.** Elabora un programma di obiettivi ben formulato;
- 8.** Entra in azione sistematicamente e monitorando i miglioramenti fisici e la stabilità dei cambiamenti emozionali positivi.

Così sostengo le persone nel mettere in atto cambiamenti positivi e duraturi, pa-

rallelamente ad una crescita personale e all'acquisizione di maggiore consapevolezza di sé e del sistema corpo-emozioni, quello che in Programmazione Neurolinguistica chiamiamo "mente somatica".

Coltivare un impegno per la propria salute e forma fisica attraverso obiettivi raggiungibili crea soddisfazione e un rapporto positivo con il proprio corpo. E nessuno deve essere dissuaso dal voler migliorare, anzi quello della bellezza è un impegno per la vita. In ogni sua fase possiamo essere al meglio e possiamo così creare un'immagine futura di noi stessi, come obiettivo raggiungibile, attrattivo, misurabile, specifico, temporalmente de-



BIBLIOGRAFIA

Medicamenta. Coop Farmaceutica Ed. Milano 1908

Kiran G. D. Babu et al. Essential oil composition of Damask rose (Rosa Damascena Mill.) distilled under different pressures and temperatures. Flavour and Fragrance journal;16/01/2002 <https://doi.org/10.1200/0/fj.1052>

Wei A. et al. Antioxidant activities and volatile constituents of various essential oils J.Agric. Food Chem, 2007,55 (5), pp1737-42

Charrouf Z. et al. Argan oil: occurrence, composition and impact on human health Eur. J. Lipid. Sci. Technol. 2008,110, 632-36

terminato. Si può fare con attività fisica, sana alimentazione, meditazione e relax, medicina estetica, massaggi e quanto di più la scienza e l'evoluzione ci mettono oggi a disposizione.

E questi risultati saranno fonte di motivazione per continuare sulla via della "bellezza eterna", eternamente divertita e

divertente, liberi dallo stress e con amor proprio. Da tener presente tuttavia, che nessun corpo bellissimo è un vantaggio se contiene un cuore infelice e una mente troppo critica. Dunque per un percorso ottimale di bellezza è importante una base solida di autostima e di libertà dallo stress delle aspettative.

¹ L'esperimento è stato condotto da Jean-Luc Jucker e colleghi dell'Università di Neuchâtel (Svizzera), in Nicaragua, più precisamente nella Mosquito Coast. Gli abitanti, che vivevano lì potevano essere considerati immuni rispetto ai vari stimoli mediatici a cui noi, siamo sottoposti quotidianamente.

² Wingwave® è un metodo di Coaching, con procedura brevettata, certificato TÜV e ISO a livello internazionale, nato ad Amburgo dal genio di due psicologi e psicoterapeuti tedeschi, Cora Besser-Siegmund e Harry Siegmund, autori di numerose pubblicazioni e metodi di Coaching efficaci. Il loro impegno per la ricerca scientifica ha dato vita all'Associazione NLC, che promuove studi e ricerche nelle migliori università tedesche per garantire la qualità del Coaching.

³ Il Test Miostatico è un test muscolare che nel wingwave® ha tre funzioni fondamentali: individuare il tema di Coaching, guidare il percorso di Coaching, e verificare la buona riuscita della sessione. Lunghi anni di ricerca scientifica hanno confermato la sua validità e lo hanno definito in combinazione con il "Linguaggio Vita" del cliente: la via più breve verso la soluzione.



Mente, Corpo e Anima: *la ricetta giusta per la forma Perfetta*

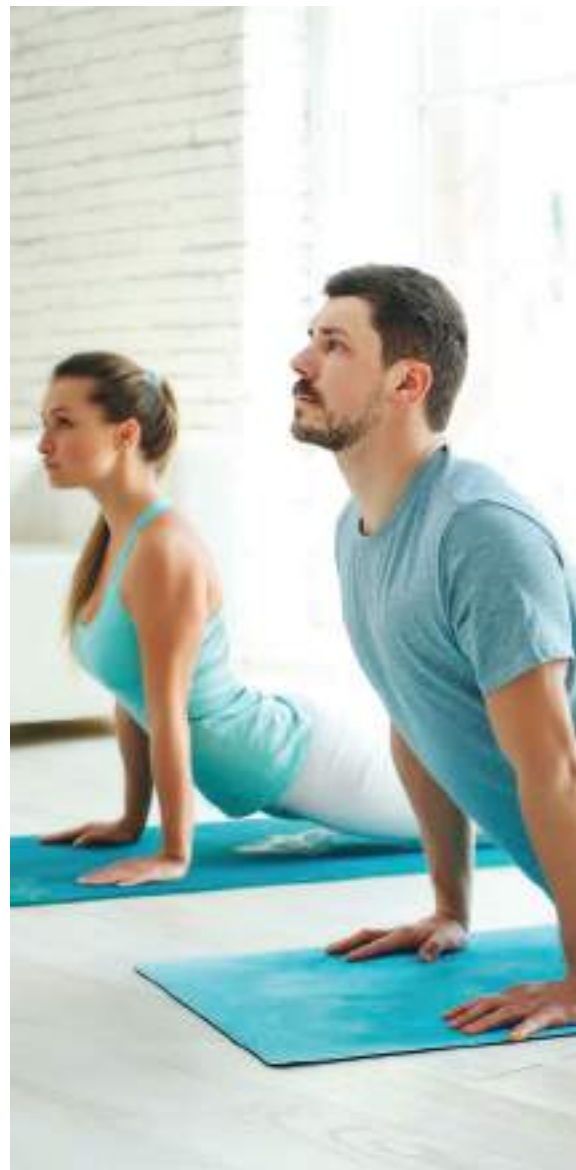
È il perfetto testimonial della sua teoria. Fascinoso, simpatico e brillante Dario Apuzzo è l'emblema della *forma perfetta*, quella di cui parla nel suo libro: "La Forma Perfetta: *Mente - Anima - Corpo*, il metodo Mac *per conquistare il benessere psicofisico*" ed. Rizzoli. Dario Apuzzo spiegherà ai lettori di Artemisia Magazine come, avvalendosi di una più che ventennale esperienza di medico fisiatra e specialista in medicina estetica, sia giunto a mettere a punto i suoi segreti di bellezza ed il suo metodo Mac. **Il suo libro parte dall'idea che la forma fisica non sia sufficiente al benessere di una persona. In che senso?**

«Il benessere di una persona non può prescindere dalla conoscenza del sé e del mondo che ci circonda. Il metodo che propongo rappresenta un approccio olistico alla vita. Molto spesso siamo portati a trovare delle scorciatoie o, meglio, scappatoie, per raggiungere il tanto sospirato benessere. Ma questo non può essere determinato da un corpo scolpito o da un cospicuo conto in banca. Affrontare i temi importanti della vita, come i valori e le passioni, per esempio, richiede un impegno mentale che va oltre il nostro mondo fittizio, nascosto principalmente a noi stessi. Invade le nostre confort zone, minando i nostri deboli pilastri già scolpiti dal vento della vita. Sostanzialmente definirei questo libro una provocazione, un aiuto, uno spunto, una chiave per raggiungere obiettivi veri e scoprire quei mille lati oscuri che brillano nella nostra anima».

Lei parla di "dieta del cervello". In cosa



**Intervista al
Dott. DARIO APUZZO**
medico fisiatra
ed ozonoterapeuta,
fondatore e direttore
scientifico di Salute Ok,
presidente Accademia
internazionale di ricerca
in Ossigeno-Ozono
Terapia, A.I.R.O.,
autore di: "La Forma
Perfetta: *Mente - Anima
- Corpo*", ed. Rizzoli





LA FORMA PERFETTA
 Mente-Anima-Corpo
 Il metodo MAC per conquistare
 il benessere psicofisico
 di Dario Apuzzo _ Rizzoli



consiste?

«La dieta del cervello è l'antitesi della dieta. Paradossalmente "La forma Perfetta" è un libro contro le diete, perché vuol far capire che l'origine di tutte le diete non è la bocca, ma il cervello. Qualunque dieta noi volessimo seguire, non porterebbe mai a risultati duraturi, a meno che non cambiassimo il nostro modo di vedere la vita, di approcciare la vita e le persone con le quali ci relazioniamo. In sostanza dovremmo usare di più il nostro cervello, sia per conoscerci meglio, sia per costruire attimo per attimo il nostro futuro».

Quali sono i principi del suo metodo?

«Il metodo MAC si basa sui tre pilastri Mente, Anima e Corpo. La Mente è il nostro motore, lo spunto, ciò che ci permette di andare avanti. Ma dev'essere libera, sincera, lucida e ottimista. Va allenata, più di un work out in palestra per il nostro corpo. Va curata. Come la nostra Anima, la forza della nostra vita, ciò che può dare un senso a tutto quel che facciamo; ci consente di far vibrare le corde più profonde, quelle che portano ad amare consapevolmente la vita. Infine il Corpo, l'espressione dei primi due pilastri, spesso inconsapevole. Di una grandissima importanza, quindi, ma contestualizzato. Nel libro suggerisco comportamenti nutrizionali ed esercizi fisici, perché il corpo non va mai trascurato».

Mente, anima e corpo: hanno tutti e tre lo stesso peso nell'equilibrio di una persona?

«Direi proprio di sì. I tre pilastri devono andare di pari passo, la difficoltà maggiore



è questa, perché il narcisismo e, contemporaneamente, l'insicurezza e la paura, che sono fortemente presenti in noi, tenderebbero ad esaltare il pilastro meglio rappresentato, ponendo in secondo piano gli altri, magari più impegnativi. Così facilmente incontriamo sulle nostre vie personaggi convintissimi di essere superiori ed al top della loro vita, perché hanno un bel fisico o sono particolarmente colti oppure "esperti in introspezione", i cosiddetti "tenebrosi"».

Un vecchio proverbio diceva: "Quando c'è la salute, c'è tutto". Lei, pur essendo medico, non la pensa così?

«Che intendiamo per tutto? La felicità? Sono d'accordo, quando c'è la salute c'è tutto. Ma dev'essere salute mentale e fisica».

Come si fa a raggiungere la perfetta armonia fra le diverse componenti della persona?

«Ha centrato il punto. La forma perfetta corrisponde con l'armonia della persona. Già nel 300 a.C. gli stoici definivano la perfezione come armonia. L'armonia oggi

è considerata una consonanza di voci e strumenti in accordo tra loro. La musica, che io chiamo linfa dell'anima, è quindi perfezione ed è uno degli strumenti che consentono di "accordare" le componenti del nostro essere. Ma chiaramente esistono numerose chiavi di lettura e tecniche, delle quali parlo nel libro, che possono aiutarci a raggiungere la "forma perfetta"».

Nel suo libro propone semplici esercizi per raggiungere la forma perfetta. Ne suggerisce qualcuno ai nostri lettori?

«Si tratta di esercizi che ho studiato appositamente per chi ha poco tempo e pochi spazi a disposizione. Li ho chiamati isotronici perché, facendo una crasi tra isometrici e isotonici, ho voluto rappresentare degli esercizi innovativi, caratterizzati da piccoli e rapidi movimenti, per gruppi muscolari, che inducono tonificazione senza eccessivi sforzi. Molto interessanti quelli relativi alla muscolatura addominale, studiati appositamente per evitare di sovraccaricare la schiena e favorire così l'insorgenza di lombalgia».





ARTEMISIA LAB

*Medical
beauty*

PER IL TUO VISO

- Blefaroplastica
- Blefaroplastica non chirurgica
- Lifting del sopracciglio
- Rinoplastica e rinocettoplastica
- Rinoplastica non chirurgica
- Rimodellamento labbra
- Lipofilling viso
- Lifting con fill
- Rimodellamento zigomi
- Lifting non chirurgico
- Lifting viso
- Needling antiaging
- Filler Antirughe
- Botox e Rughe
- Lifting del collo



PER IL TUO CORPO

- Criolipolisi
- Liposuzione
- Mesoterapia anticellulite
- Lipofilling corpo
- Liposuzione Laser
- Dieta del palloncino
- Lifting del corpo con fili riassorbili
- Trattamento vene varicose
- Epilazione laser
- Eccessiva sudorazione
- Rimodellamento fianchi
- Rimodellamento glutei
- Lifting glutei
- Lipofilling glutei



PER LA TUA PELLE

- Trattamento anti acne
- Smagliature
- Controllo e rimozione nevi
- Lifting HIFU
- Macchie della pelle
- Rimozione tatuaggi



**Consulenza Specialistica
a cura dello STAFF MEDICO**

guidata dal
Dott. Federico Sentinelli



Dieta e stagione estiva: come alimentarsi sotto l'ombrellone?

Interessanti correlazioni tra il colore dei vegetali e il loro ruolo benefico sullo stato di salute:

VEGETALI ROSSI come pomodori, peperoni, fragole: proteggono il cuore e le vie urinarie e rafforzano la memoria.

VEGETALI GIALLO-ARANCIO come carote, peperoni, zucca, mais, albicocche, pesche, melone: rinforzano gli occhi, il cuore e tutto il sistema immunitario, grazie anche alla grande quantità di vitamina C e betacarotene.

VEGETALI VERDI come insalate, zucchine, broccoli, asparagi, piselli, rucola, basilico, kiwi: proteggono le ossa, i denti e gli occhi e riducono l'affaticamento.

VEGETALI BIANCHI come cipolle, aglio, scalogno, cavolfiori, finocchi: favoriscono una corretta assimilazione dei grassi contenuti negli alimenti e quindi aiutano a combattere il colesterolo.

VEGETALI VIOLA come le melanzane, l'uva, le prugne: proteggono le vie urinarie e hanno azione anti-invecchiamento nei confronti della pelle e della perdita di memoria.



Curare le proprie abitudini nutrizionali è importante durante tutto l'anno, sia dal punto di vista terapeutico (terapia nutrizionale derivante da diagnosi medica) che da quello preventivo. Quest'ultimo riguarda chiunque desideri migliorare la propria qualità della vita, sia esso uomo o donna, sportivo o sedentario, giovane o meno giovane. Durante la stagione estiva si verificano una serie di cambiamenti psicofisici nell'organismo legati all'aumento delle temperature e del fotoperiodo (durata del periodo di sole ossia di illuminazione giornaliero), con relativi risvolti sull'equilibrio fame/sazietà e sul metabolismo. Sebbene il metabolismo basale a riposo (BMR) tenda a diminuire rispetto alla stagione fredda, questo è tendenzialmente vero anche per la massa grassa. Occorre adottare alcune variazioni nutrizionali finalizzate a rispettare i cambiamenti del fabbisogno di alcuni nutrienti e non, da soli oppure previo supporto nutrizionale clinico.

Uno dei primi cambiamenti riguarda la componente principale del nostro organismo: l'aumento delle temperature è infatti correlato a un aumento del fabbisogno giornaliero d'acqua (generalmente l'acqua costituisce dal 50% al 65% circa del peso corporeo, in base al genere) nonché maggior sudorazione. Si può stimare approssimativamente un fabbisogno d'acqua giornaliero di 30ml per chilo di peso corporeo – valore che naturalmente va corretto per coloro che praticano sport! Acqua e sali minerali vanno dunque integrati in base alla propria quotidianità, tenendo presente che bevande gasate e/o zuccherine e gli alcolici non rappresentano certo degli alleati – l'alcol causa vasodilatazione periferica e conseguente aumentata sudorazione. Inoltre, categorie particolarmente sensibili al rischio disidratazione sono i bambini e gli anziani. Per bambini con età compresa tra 3 e 10 anni, il fabbisogno si aggira tra 1,2 e 1,8 litri; il rischio per gli anziani è maggiormente legato a una ridotta percezione della sete e disidratazione legata ad alte temperature oppure perdite ingenti d'acqua – es. febbre alta, vomito, diarrea. In



ogni caso, fare attenzione alla temperatura della bevanda, evitando di ingerire bibite troppo fredde per non incorrere in congestioni.

Oltre a una corretta idratazione, uno stile di vita nutrizionalmente adeguato in estate si basa sulla cura del tratto gastrointestinale, ossia su non sovraccaricare troppo stomaco e intestino tenue. Sane abitudini estive comprendono dunque una riduzione dell'apporto di: grassi, specialmente di origine animale (affettati, carni grasse e/o affumicate); il consumo di alimenti fritti, legati a un maggior sforzo digestivo e maggior carico epatico; cibi fortemente speziati oppure troppo elaborati.

Cosa assumere durante la stagione calda? Sulla base di quel che offre la natura durante questi mesi, appare evidente come il consumo quotidiano di frutta fresca e ortaggi crudi siano in prima linea per assumere acqua e zuccheri semplici – questi sono ricchissimi in vitamine e sali minerali, fondamentali in giornate calde in cui

si potrebbe altrimenti incorrere in disidratazione e appesantimento digestivo. È opportuno specificare che un elevato consumo di zuccheri, a prescindere dalla fonte alimentare, è sconsigliato in soggetti che hanno alterata glicemia a digiuno (concentrazione di glucosio nel sangue > 110 mg/dl) o altra malattia metabolica – es. diabete o sindrome metabolica. È sempre importante che la dieta contenga un adeguato apporto di fibra per regolarizzare le funzioni intestinali e favorire la salute del microbiota ossia le popolazioni batteriche che naturalmente abitano il tratto gastrointestinale, responsabili di una corretta metabolizzazione dei nutrienti e della salute dell'intestino. In aggiunta, l'organizzazione mondiale della sanità (OMS) raccomanda il consumo di almeno 400g di frutta e verdura al giorno per una buona prevenzione di malattie croniche come obesità, diabete e patologie tumorali.

Dunque, ampio spazio a frutta e verdura e al loro notevole contenuto in fibra e vi-



**Dott. ANTONIO
DI MAURO**

Biologo Nutrizionista
UOC
Endocrinologia
e Diabetologia
Università Campus
Bio-Medico di Roma
Responsabile Nutrizione
Clinica Artemisia
Analysis



Esempio di colazione nutriente per l'estate: porridge proteico oppure un vasetto di yogurt intero con due cucchiaini di muesli bio senza zuccheri aggiunti, 100g lamponi oppure mirtilli, 5-10 mandorle secche non decorticate; una tazza di tè verde.

Esempi di primi piatti leggeri e nutrizionalmente bilanciati?

Orzo alle verdure (orzo perlato con erba cipollina, ricotta o tempeh, zucchine e zenzero fresco grattugiato) oppure risotto al sedano e pollo (riso integrale con sedano verde a fettine sottili con 100g petto di pollo alla piastra).

FRULLATI E SMOOTHIES sono ottimi alleati per rinforzare la colazione oppure sostituire egregiamente uno spuntino altrimenti monotono – gli smoothies, a differenza dei frullati, sono senza latte.

Esempi di frullati:

- Latte intero, 100g fragole, un pezzetto grattugiato di radice fresca di zenzero, 1-2 foglie di basilico fresco, 4 mandorle secche non decorticate ossia marroncine.
- Latte intero, una mela croccante tipo Granny Smith oppure Pink Lady, un pezzetto di costa di sedano, un cucchiaino di semi di girasole.

Esempi di smoothies:

- Ghiaccio, una mela croccante Granny Smith oppure Pink Lady, 10-15 fragole, 2 kiwi.
- Ghiaccio, un vasetto di Skyr, 10 mandorle secche non decorticate ossia marroncine, una mela oppure una banana, un pugno di frutti di bosco freschi.



tamine! Nella verdura si trova calcio, ferro, fosforo, magnesio, potassio e manganese, nonché vitamine come A, C e gruppo B (B1, B2, B3, B6, B9). La vitamina A (retinolo) è contenuta principalmente in alimenti giallo-arancio o verde scuro: ortaggi freschi come carote, peperoni, pomodori, spinaci, cicoria, lattuga e zucchine, oppure in frutta fresca come albicocche e ciliegie. La vitamina C (acido ascorbico) è contenuta nel limone, ananas, fragole, lattuga, spinaci, pomodori, peperoni.

Un altro accorgimento particolarmente valido durante l'estate è la modalità di cottura: meglio se limitata il più possibile, considerando che cotture prolungate in acqua provocano deplezione di nutrienti. Il consumo di verdura cotta (es. cicoria, broccolo, cavolfiore, cavoli, bieta, finocchi, etc.) è ovviamente consigliato ma in quantitativo inferiore rispetto alla stagione fredda, dando per assunta una buona funzionalità gastrointestinale ossia assenza di stipsi.

Il periodo estivo rappresenta un'ottima opportunità per chi desidera/debba ridurre il peso corporeo e in generale migliorare la propria composizione corporea, riducendo la massa grassa e migliorando la propria massa magra metabolicamente attiva, sfruttando la stagionalità per assicurarsi un giusto equilibrio fame/sazietà a basso costo calorico – frutta e verdura sono entrambe tipologie di alimenti con alto rapporto fibra:carboidrati e fibra:grassi, dunque ottime categorie di cibi sazianti con poche calorie. Infine, occorre sempre tenere a mente che non esiste un approccio nutrizionale completo se non quello che tiene in considerazione l'aspetto emotivo tanto quanto quello strettamente calorico/dietetico: ciascuno ha preferenze e avversioni, anche alimentari, ed è compito del nutrizionista comprendere, valutare e spiegare al proprio paziente le strategie di un percorso nutrizionale estivo, durante la visita.



CHIRURGIA *estetica*

I danni dei 'finti' specialisti e della chirurgia low cost

Secundo i dati ufficiali Isaps (International society of aesthetic plastic surgery), nel 2017 il numero totale degli interventi chirurgici con finalità estetiche è aumentato del 4%, e l'Italia si posiziona al 5° posto nel mondo, dietro solo a Usa, Brasile, Giappone e Messico. Il vertiginoso aumento delle richieste di interventi di chirurgia estetica ha portato inevitabilmente ad un numero sempre crescente di insuccessi chirurgici, costringendo i pazienti a ricorrere alla cosiddetta chirurgia secondaria, che ha lo scopo di "riparare" i danni causati da una precedente operazione. Infatti, se molti interventi ottengono l'effetto sperato, altrettanti si rivelano mal riusciti e dai risultati disastrosi, con conseguenze invalidanti sia sotto il profilo fisico che psicologico. Secondo la letteratura scientifica più accreditata, i numeri sono a dir poco allarmanti: fino al 36% di pazienti che si sottopone ad un intervento correttivo dopo una mastoplastica additiva, fino al 20% di quelli che riaffrontano una rinoplastica di revisione per correggere i danni causati dalla prima, fino al 30% gli "insuccessi" nella blefaroplastica estetica, ovvero la chirurgia di ringiovanimento delle palpebre. Se rapportiamo queste percentuali al numero di interventi che viene eseguito ogni anno in Italia (mastoplastica additiva: 54.045, blefaroplastiche estetiche: 45.270, rinoplastiche: 26.880) ci rendiamo conto di quanto sia impressionante il numero di pazienti insoddisfatti in cerca di una seconda "chance"! «Quante volte vediamo quei nasi che definiamo artificiali e con la cosiddetta punta 'pinzata' o il dorso 'insellato'; quanti pazienti insoddisfatti dopo un intervento



Intervista al
**Prof. MICHELE
PASCALI**

professore a contratto di Chirurgia plastica e Coordinatore scientifico e professore nel master universitario in Chirurgia plastica ed estetica della faccia Università degli Studi di Roma "Tor Vergata"

di blefaroplastica per un occhio che rimane aperto (o entrambi!), perché è stata tolta troppa pelle; quante mastoplastiche additive con risultati a dir poco 'invalidanti' per le pazienti con mammelle asimmetriche ed innaturali!», ha detto ad Artemisia Magazine il prof. Michele Pascali, professore a contratto di Chirurgia plastica e Coordinatore scientifico e professore nel master universitario in Chirurgia plastica ed estetica della faccia - Università degli Studi di Roma "Tor Vergata".

«Ormai, nella mia pratica quotidiana, le richieste di interventi di chirurgia secondaria raggiungono quasi il 50% dell'attività, un dato a dir poco allarmante. E quando visito questi pazienti, spesso riduci da un lungo peregrinare in cerca del chirurgo che si renda disponibile a riparare i danni causati dal primo intervento, è evidente il loro stato di disagio psicologico, la loro preoccupazione, con conseguenti ripercussioni negative sulle loro relazioni sociali, sia in ambito sentimentale che lavorativo», ha raccontato il prof. Pascali. «Così, dalla rinoplastica alla mastoplastica, passando per la blefaroplastica e senza dimenticare i disastri causati dalle semplici 'punturine' della medicina estetica, sono molteplici gli interventi secondari a cui si sottopone una percentuale sempre più elevata di pazienti. Interventi, va ricordato, che richiedono una competenza specifica poiché non si interviene su una parte del corpo 'normale', ma alterata dal precedente intervento che ne ha compromesso le strutture anatomiche, che devono essere riparate o addirittura ricostruite».

È facilmente intuibile che nel prossimo



futuro la chirurgia secondaria diventerà sempre di più un problema importante nella nostra società. Ma come evitare tutto ciò?

«Innanzitutto, diffidare dei 'finti' specialisti e della chirurgia 'low cost'! Rivolgersi sempre a medici specialisti nel settore, che partecipino in maniera continuativa a corsi di aggiornamento e congressi, e non esitare a chiedere allo specialista quanti interventi di quel tipo esegua di routine, con casistica e risultati ottenuti». **Internet può essere un'arma a doppio taglio: il paziente oggi è sicuramente più informato, ma spesso anche più confuso.** «Insieme all'informazione c'è anche tanta disinformazione, dettata dagli aspetti puramente commerciali, e sicuramente la chirurgia estetica non può essere paragonata ad un mero bene di consumo. Un intervento di chirurgia estetica non si vende! Occorre prima di tutto fare una corretta diagnosi, capire quello che un paziente desidera, analizzare il modo in cui

il paziente vive e percepisce il suo 'difetto' estetico. Solo dopo si può indicare la giusta terapia».

Quali sono i consigli che vorrebbe rivolgere a chi pensa di tentare la chirurgia plastica per risolvere qualche "difetto"?

«Non dimentichiamo che si parla sempre di sottoporsi ad un intervento chirurgico, che per definizione non è scevro da rischi e complicanze di ogni genere e che quindi non può essere paragonato ad una scelta su catalogo. Diffidare delle pubblicità che si leggono su internet o su qualche giornale: il lifting della pausa pranzo, la chirurgia senza 'bisturi', i fili 'miracolosi' che sollevano... Infine, non va dimenticato un altro aspetto negativo: oggi la medicina e la chirurgia estetica sono diventate il 'terreno di caccia' di tutti: dai dentisti, ai medici generici, agli oculisti e via dicendo. Tutti si sentono autorizzati a fare tutto, ma spesso i tentativi non riescono e si creano anche ulteriori danni. Insomma, a ciascuno il suo!».



Milleocchiali, la più grande famiglia di ottici in Lazio

Milleocchiali, il primo **network di officine per il benessere visivo** e di centri specializzati nella salute della vista.

Offriamo una migliore qualità di vita alle persone dando ad ogni individuo il proprio ausilio visivo personalizzato per soddisfare il **diritto che ogni essere umano ha di vedere la bellezza del mondo.**



Check-up visivo avanzato



Free Vision - Lenti Notturne



Visual Training



Lenti a contatto su misura

Dove Siamo

Via Ottavio Assarotti, 12/14 - Roma

Viale Beethoven 82 - Roma

Via Appia Nuova 521/523/525 - Roma

Via di Casalotti, 80 C/D - Roma

Viale dei Colli Portuensi, 578/580 - Roma

Piazza Cornelia, 9/10 - Roma

Via Lorenzo il Magnifico, 3 - Roma

Piazza Pier Carlo Talenti 4A/5, Roma

Corso Vittorio Emanuele II, 9/11 - Roma

Via di Vigna Stelluti, 140/142 - Roma

Via Casal del Marmo, 122 - Roma

Via Marziale, 55 - Roma

Via Pietro Gasparri, 115, 117, 119, 121 - Roma

Via Cola di Rienzo, 109 - Roma

Via Aurelia Nord Km 76 CC LA SCAGLIA - Civitavecchia

Corso Italia, 78 - Arezzo



Seguici su Facebook

www.milleocchiali.com

milleocchiali
GRUPPO FOLLETTO 1949

Associazione



ARTEMISIA Onlus

I NOSTRI SERVIZI GRATUITI



CON NOI E DOPO DI NOI



UN'EQUIPE DI PROFESSIONISTI PER COSTITUIRE, SUPPORTARE E MANTENERE SANA LA FAMIGLIA; CONTRO TUTTE LE FORME DI CRISI E DI VIOLENZA; A SOSTEGNO DELLE VITTIME DI STALKING, MOBBING E BULLISMO

UN'INIZIATIVA CON L'OBIETTIVO DI OFFRIRE CONSULENZA MEDICA, LEGALE E PSICOSOCIALE ALLE FAMIGLIE CON FIGLI DISABILI NON AUTONOMI



UN'EQUIPE DI ESPERTI PER ASSISTERE BAMBINI E ADOLESCENTI NELLORO PERCORSO EVOLUTIVO, PSICO-SOCIALE E COGNITIVO.

un servizio di consulenza e di accompagnamento al percorso didattico, che fornisca un valido supporto nell'affrontare e superare difficoltà cognitive, di concentrazione, relazionali, affettive ed anche fragilità emotive, vulnerabilità psico-comportamentali e disturbi dell'umore.

*Per la VITA, a sostegno
della FAMIGLIA*

CONTATTACI 24 ore su 24

NUMERO VERDE

800 967 510

La nostra associazione è dedicata alla tutela
e all'assistenza dei più fragili

ATTIVITÀ SANITARIE GRATUITE - giornate di prevenzione

L'Associazione organizza, da molti anni, numerose giornate di assistenza sanitaria gratuita, rivolte in particolare alla prevenzione oncologica. Un dato significativo è rappresentato, ad esempio, dalle giornate dedicate alle donne nell'anno 2017, in occasione delle quali sono stati eseguiti oltre 1000 PAP TEST

Non solo prevenzione per la donna, ma per tutta la Famiglia:



OTTOBRE FESTA DI AUTUNNO:

giornata di prevenzione gratuita dedicata ai bambini con consulenze specialistiche e voucher gratuito per tampone faringeo.



2 OTTOBRE FESTA DEI NONNI:

giornata di prevenzione con visite mediche gratuite per gli anziani.



8 MARZO FESTA DELLA DONNA:

giornata di prevenzione gratuita per prevenire il tumore al collo dell'utero con pap test.



19 MARZO FESTA DEL PAPA:

giornata di prevenzione delle malattie cardiovascolari con elettrocardiogramma gratuito.



MAGGIO FESTA DELLA MAMMA:

giornata di prevenzione del tumore al collo dell'utero con pap test gratuito.



GIUGNO FESTA D'ESTATE:

giornata di prevenzione dermatologica pediatrica con visita gratuita.

CON IL SUPPORTO DI



www.artemisialab.it



ARTEMISIA LAB PANDUA • Aversa/Bocca
Via delle Cave, 82/88 - tel 06 78 44 341

INGHERANI • Aversa/Bocca
P.zza dei Giureconsulti, 27 - tel 06 66 20 392

ALESSANDRIA • Piazza Ponte
Via Ponte, 76 - tel 06 42 100

ALESSANDRIA • Piazza Ponte
Via Velletri, 10 - tel 06 84 13 950

ANAGNINI • EUR/Marconi
Via Antonino Lo Surdo, 40 - tel 06 35 185

ANAGNINI OSTIA
Via Capo Soprano, 5/7/9 - tel 06 56 82 798

BOLVI • Jettata Nomentana
Via Nomentana, 523 - tel 06 44 29 13 67

ARTEMISIA LAB RISIO • EUR/Marconi
Via Antonino Lo Surdo, 40 - tel 06 35 185

CHEIA • Anagnini/Colli Albani
Via Sarnonata, 38/50 - tel 06 78 178

CENTALLA • EUR/Marconi
Via Antonino Lo Surdo, 42 - tel 06 55 185

STUDIO LANOS • Policlinico
Via Giovanni Maria Lancisi, 31 - tel 06 44 088

ANALYSIS CIAMPINO
Via Muro del Frascisi, 153 - 161 - tel 06 79 63 545

ARTEMISIA LAB CASSIA
Via Cassia, 536 A - tel 06 33 10 393

ARTEMISIA LAB CASSIA CENTRO DI RADIOLOGIA
Via Cassia, 534 C - tel 06 33 50 791

ARTEMISIA LAB BEAUTY • EUR/Marconi
Via Antonino Lo Surdo, 16/20 - tel 06 981 81 294

ARTEMISIA LAB BEAUTY BY FRANCY'S • Appia Nuova/Colli Albani
Via Appia Nuova, 675 - tel 06 78 51 564

Via Velletri, 10 - 00198 Roma • Tel. 06 85856030

www.associazioneartemisia.it • infoassociazioneartemisia.it





Il circuito della droga *e l'adolescenza*

L'uso e l'abuso di droghe è molto più frequente e coinvolge più i giovani, sia per mancanza di informazione sia per l'innata curiosità degli adolescenti di provare cose nuove tanto più se proibite. L'adolescenza è un periodo delicatissimo in cui affiorano grandi crisi esistenziali, viene messa in seria discussione la propria identità percependo sia il senso sia il mistero della propria esistenza: molto spesso si ha la sensazione di essere soli e, in questi grandi momenti di crisi che fanno parte del naturale percorso di crescita di ogni individuo, la droga garantisce una sospensione momentanea di questa solitudine.

La mancanza di relazioni autentiche – sostituite soprattutto negli ultimi anni da quelle virtuali – che danno senso a quel che siamo e a quel che facciamo, crea fragilità. Una fragilità che si cerca di nascondere e non affrontare. Questa condizione destabilizzante può creare dipendenza psicologica e, a seguire, fisica, per le sostanze cosiddette psicoattive.

Di solito, soprattutto in ambiente scolastico, i giovani si avvicinano alle droghe iniziando con il consumo cannabis, che, tra l'altro, da tempo si sta cercando di legalizzare. Il fascino di ciò che è proibito è notevole, e gli adolescenti sono affascinati in un misto di timore e curiosità, e cadono, quasi sempre, nella solita frase “una volta sola non può far male”.

Il 75% degli adolescenti afferma di aver

consumato almeno una volta nella vita cannabis o altre droghe, e il 27% ammette di procurarsi la droga a scuola: si tratta di dati allarmanti, se pensiamo che di molte sostanze stupefacenti di origine chimica sappiamo molto poco e su queste conosciamo pochissime gli effetti sul cervello a medio e lungo termine. C'è inoltre una novità nel panorama del consumo di droghe nei giovani tra i 15 e i 19 anni: circa 50mila i ragazzi delle scuole medie superiori hanno provato sostanze sconosciute insieme agli psicofarmaci assunti senza prescrizione medica.

Per una corretta informazione è bene ricordare il seguente circuito fatto di cinque tappe fondamentali:

- la tolleranza, cioè la necessità di ingerire dosi sempre crescenti di sostanze psicoattive per ottenere effetti che inizialmente si ottenevano con dosi inferiori;
- l'assuefazione, cioè abituarsi agli effetti piacevoli che si ottenevano con le prime assunzioni e il desiderio impellente di ripetere l'esperienza;
- la dipendenza, cioè il bisogno continuo di assumere la sostanza stessa e la progressiva difficoltà nel riuscire a smettere o almeno a ridurre le dosi assunte;
- l'astinenza, ossia i sintomi da improvvisa riduzione da livelli di droga; L'astinenza è psichica (irritabilità, aggressività, depressione) e fisica (tremori, tachicardia, ipertensione, dolori diffusi, contrazioni muscolari e disturbo gastrointestinali);
- l'overdose, cioè l'assunzione di una so-



**Dott. FERDINANDO
ALICHINO**
ginecologo
e direttore sanitario
Artemisia Lab
Analysis 1980



stanza in dosi tali da portare l'individuo allo stato di coma con esiti spesso fatali. Ricordiamo dunque che le droghe sostituiscono nel cervello sostanze prodotte dal corpo. Le sostanze psicoattive interagiscono con l'adozione dei neurotrasmettitori nel nostro cervello potenziando o inibendo la loro azione o sostituendosi ad essi. Non tutte sono però dannose: alcune di queste sostanze psicoattive sono utilizzate in medicina per alleviare la sofferenza dei pazienti, altre come la caffeina e l'alcol risultano gradevoli e fanno parte delle nostre abitudini alimentari. Con l'uso e l'abuso di sostanze stupefacenti, si compromette il funzionamento del cervello e si produce la dipendenza, e ciò crea scorcioie verso sensazioni illusorie di piacere. È a questo punto che ottenere la droga diventa l'obiettivo più importante

al mondo. Con il tempo, il cervello funziona in condizioni sempre più alterate, finché il corpo stesso accusa il colpo e può subire conseguenze irreparabili.

Come evitare la dipendenza, quindi? È necessario parlare chiaramente ai ragazzi, spiegando in modo obiettivo quali sono le conseguenze provocate dall'uso e l'abuso di sostanze stupefacenti. Far capire ai giovani che la dipendenza è un vortice nel quale è facile cadere, e che non è vero, come si diceva prima che "per una volta non succede niente". Bisogna sensibilizzare i ragazzi a scuola, in famiglia, negli ambienti che frequentano nel tempo libero. È importante creare delle alternative e far capire ai giovani che non sono mai soli. Si tratta di piccoli punti di partenza per condurre una vita sana, felice e libera dalle droghe.



Cosa conta davvero *nella vita?*

1992

La Bella e la Bestia è il primo film d'animazione a vincere un premio Oscar.

2014

La grande bellezza vince il premio Oscar come miglior film straniero.

Cos'hanno in comune queste due pellicole? Entrambe trattano del vero significato della bellezza ed è fondamentale comprenderne il senso profondo, soprattutto oggi, in un mondo in cui ci confrontiamo quotidianamente con il *mito della bellezza*. Ma è necessario fare un passo indietro e interrogarsi su cosa sia un *mito*.

Ogni cultura per sopravvivere ed autoalimentarsi poggia su un patrimonio di miti che vengono trasmessi nel tempo, di generazione in generazione, e rappresentano i principi che regolano i nostri comportamenti sociali, la nostra morale, la nostra estetica, in una parola: i *valori* della nostra esistenza, determinando il modo in cui visualizziamo noi stessi e i nostri rapporti con l'esterno. Il mito non è altro che una narrazione in cui si costituisce un'immagine ordinata del mondo e viene sancito cosa è giusto e cosa è sbagliato, cosa è sano e cosa non lo è. Per fare un esempio, uno dei miti più conosciuti dell'Antica Grecia è quello di Edipo, il cui scopo è allontanare l'orrore dell'incesto e renderlo nella coscienza di ogni individuo un tabù, una violazione dell'ordine.

La funzione del mito dovrebbe quindi essere positiva, pedagogica e di orientamento, ma oggi non è così: molti miti della nostra cultura occidentale hanno effetti devastanti sugli individui, determinano sofferenza. Tra questi, il mito della bellezza intesa come perfezione fisica,

come corpo che è puro oggetto di desiderio e per soddisfarlo deve attenersi a parametri rigidissimi e inarrivabili. Il sistema della moda e la pubblicità hanno plasmato l'immagine della donna androgina, ai limiti dell'evanescenza, come donna perfetta e con il loro potere invasivo, sfruttando giornali, programmi televisivi, social network, lo hanno imposto come canone che si è radicato nella coscienza di ciascuno di noi, come mito che determina i nostri valori. Questo significa che tutto ciò che si discosta dal modello di riferimento è percepito come brutto, sbagliato, fuori luogo, indesiderabile e che *noi stessi* ci percepiamo come inadatti, cadiamo nella tristezza, nel rifiuto del nostro corpo se lontani dal canone.

Quando interiorizziamo un'*idea mitica*, sradicarla è difficilissimo, perché agisce in noi come un dettato, come una regola, e non siamo più noi a possederla, ma è l'idea che ci possiede e ci governa con



**MARIA CHIARA
BUSCICCHIO**

stagista Artemisia Lab,
Dottoressa in Storia,
Antropologia e Religioni





mezzi che non sono logici ma psicologici. Se diventa mitica un'idea insana come quella della bellezza intesa come perfezione fisica, allora la nostra mente si ammala, noi ci ammaliano: ci priviamo della gioia di riconoscere la vera bellezza in noi stessi e fuori, di amarci, di valorizzare quell'unicità di cui ognuno di noi è portatore e che mortifichiamo ogni giorno per omologarci a un corpo *fuori di noi*. Questo meccanismo può condurre a vere e proprie patologie, ormai comunissime, difficili da curare e con cui spesso si è costretti a convivere tutta la vita: la bulimia e l'anoressia nervosa, due malattie che nascono innanzitutto dall'alterata percezione del proprio schema corporeo, dall'inseguimento costante di quel mito inarrivabile.

Come si cura una mente malata? Bisogna *de-mitizzare* quelle idee che la governano, metterle in discussione, accettando anche la crisi che la perdita di un mito determina, sostituendole con altre che permettano un rapporto sereno con la propria esistenza. Il mito della bellezza con cui ogni giorno ci rapportiamo dovrebbe essere sostituito con la consapevolezza del vero significato che la parola *bellezza* disciude e per comprenderlo possiamo guardare alle due pellicole citate all'inizio. *La Bella e la Bestia* parla di una donna che pur imbattendosi in un essere all'apparenza bestiale, riesce ad amarlo. La Bestia è l'antitesi di un modello di perfezione, è un mostro, e la Bella lo valuta realisticamente, lo accetta per quel che è e ricono-

sce così in lui le buone qualità di cui è portatore, scoprendo non un aspetto, ma un animo principesco. La profonda verità contenuta in quest'opera è che la bellezza appare ai nostri occhi solo quando accettiamo noi stessi e l'altro per quel che siamo, senza manipolazioni, trasformazioni, senza cercare di piegare la realtà a un'idea, e si può scoprire anche in ciò che appare deforme, bestiale, meschino.

Nella *Grande bellezza* di Sorrentino, invece, compiamo un viaggio quasi onirico in una Roma decadente insieme al protagonista Jep Gambardella, scrittore che ha perso l'ispirazione, che si muove tra ambienti e circostanze in cui tutto è, apparentemente ed esteticamente, bello: feste mondane e lussuose, affascinanti donne dei night club, potere ecclesiastico sfarzoso. Ma Jep strappa il velo che offusca la verità e avvolge come una patina la realtà che lo circonda scorgendo, invece, il disfacimento morale, il vizio, la corruzione e la tristezza dietro ogni persona ed esperienza in cui si imbatte. E proprio nella bruttura, nella crisi, nel lutto, comprende il senso della Grande Bellezza di una vita vissuta con profonda partecipazione umana ed emotiva verso il mondo, rifiutando qualsiasi maschera e falso mito che non può che alimentare un vuoto, e ritrova l'ispirazione per il proprio romanzo che nell'incipit racchiude tutto il senso del film:

“Finisce sempre così. Con la morte. Prima, però, c'è stata la vita, nascosta sotto il bla bla bla bla bla. È tutto sedimentato sotto il chiacchiericcio e il rumore. Il silenzio e il sentimento. L'emozione e la paura. Gli sparuti incostanti sprazzi di bellezza. E poi lo squallore disgraziato e l'uomo miserabile. Tutto sepolto dalla coperta dell'imbarazzo dello stare al mondo. Bla. Bla. Bla. Bla. Altrove, c'è l'altrove. Io non mi occupo dell'altrove. Dunque, che questo romanzo abbia inizio”.

APRE A ROMA IL NUOVO CENTRO DI ESTETICA E BENESSERE



ARTEMISIA LAB
Beauty By Francy's

Vieni a trovarci

**NASCE LA BELLEZZA A 360°
ABBINATA ALLA SALUTE**

L'eccellenza a
tua disposizione



Artemisia Lab Beauty by Francy's
Via Appia Nuova, 675 - tel. 06 78 51 564

Artemisia Lab Beauty
Via Antonino Lo Surdo, 16/20 - tel. 06 98 18 12 94



Primo soccorso

Chi salva una vita salva il mondo intero

Ogni anno in Italia muoiono 67.000 persone per arresto cardio-respiratorio, 1 persona ogni 7,2 minuti. Le statistiche dimostrano che l'80% muore in realtà extra ospedaliera (casa e/o lavoro). Dal momento di inizio dell'arresto cardio-respiratorio, dopo soli 4 minuti iniziano i primi danni cerebrali (ancora reversibili) e dopo soli 9-10 minuti sopravviene inevitabilmente la morte cerebrale. È stato stimato che l'arrivo di un'ambulanza avviene mediamente dopo 12-14 minuti dalla telefonata (e non dall'inizio dell'arresto cardio-respiratorio) e questa media si allunga in tutti i territori trafficati, lontani dall'ospedale o con condizioni atmosferiche non ottimali. In assenza di una rianimazione cardiopolmonare precoce le possibilità di sopravvivenza sono dell'1% - 5%. Tale percentuale si alza fino al 75% con una corretta rianimazione cardiopolmonare entro 2 minuti dall'inizio dell'evento, allungando tempi di sopravvivenza fino a 3 volte, poiché il massaggio cardiaco e le ventilazioni supportano le funzioni vitali di base "fermando il tempo" fino all'arrivo del 112. Utilizzando anche il Defibrillatore semiautomatico esterno questa percentuale si innalza ulteriormente con la possibilità di riconvertire un'aritmia cardiaca ad un battito regolare ancor prima dell'arrivo dell'ambulanza. Tutto questo a dimostrazione che la sola chiamata al 112/118 non è più sufficiente. Oggi si comprende che è solo il "Soccorritore laico" in grado realmente di salvare una vita e non rimanere un semplice testimone.

LEGGI

Per questa ragione, si sta innalzando la soglia minima del reato di *Omissione di Soccorso* (art. 593 c.p.) e si tutela il più possibile il Soccorritore laico che, a differenza del Soccorritore medico, non incorre mai in conseguenze legali causate dal pro-



DAVID BALESTRA
Amministratore
Tiziano Servizi
e Formazione
Istruttore Accreditato
Ares 118



Dott. ANGELO SONAGLIA
Odontoiatra,
Centro di Odontoiatria
Estetica e Restaurativa
presso Frascati (Rm)

prio intervento, secondo il principio legale del c.d. *Stato di Necessità* (art. 54 c.p.).

Il c.d. Decreto Balduzzi

Obbliga le società sportive dilettantistiche (c. 17, Art. 90, l.n. 289/02) e le società sportive professionistiche (Capo II, l.n. 91/81) a formare il proprio personale al BLS-D e dotarsi di un Defibrillatore Semiautomatico già dal 2015.

La l. n. 191/09 con il relativo D.M. del 18 marzo 2011

Raccomanda la presenza di DAE (defibrillatore) in tutti i luoghi di grande affluenza come centri commerciali, cinema, alberghi, ristoranti, piscine e stabilimenti balneari, ma anche in luoghi di ritrovo e di lavoro.

Perché è importante seguire un corso BLS-D

Qualsiasi corso di BLS-D certificativo segue le linee guida dell'ILCOR, ente mondiale sul Primo Soccorso. La semplicità e l'efficacia di queste semplici manovre permettono al corso di essere facilmente compreso anche dai ragazzi, come testimoniamo i molteplici eventi che vengono svolti sempre di più dai ragazzi dai 14 anni in su. Infatti, la legge in Italia non indica un'età minima per partecipare al corso, basta semplicemente che il di-



sciente riesca nella prova pratica sui manichini a svolgere correttamente le giuste compressioni e le giuste ventilazioni. IL BLS-D, da non confondersi con il primo soccorso aziendale, prevede d'obbligo la parte adulta e pediatrica (PBLSD). La sua durata di circa 5 ore (1,5 h di teoria e 3,5 h di pratica), insegna le manovre salvavita per il lattante (0-1 anno), il bambino (1 anno - pubertà) e per l'adulto sia in caso di arresto cardio-respiratorio sia in caso di ostruzione totale da corpo estraneo, che prevede in caso di mancata risoluzione l'inevitabile arresto cardiaco. Ad oggi i bambini che perdono il sorriso in Italia ogni anno a causa di un'ostruzione totale sono circa 30, contro i 50 di circa 5 anni, fa ma purtroppo nuovamente in aumento. Proprio per questo si è deciso anche di svolgere anche i soli corsi di disostruzione pediatrica ed adulta, estrapolandoli dal modulo BLS-D. Le Manovre di Disostruzione, se correttamente eseguite, hanno una riuscita pari o superiore al 98%. Nel corso di Primo Soccorso BLS-D s'impara prima di tutto a capire se la vittima a terra sia davvero colpita da un arresto cardiaco. Il soccorritore dovrà sempre compiere i seguenti step:

- Valutazione ambientale, per capire se il luogo d'intervento sia sicuro, poiché bisogna salvare una vita e non metterne in pericolo due;
- Valutazione dello stato di coscienza, avvicinandosi alla vittima e chiamandola ad alta voce, pizzicando contemporaneamente in maniera energica il trapezio;
- Scoprire il torace della vittima e controllare se c'è espansione toracica (segno se continua a respirare o meno). In assenza di

MO-TO-RE (movimento, tosse e respiro), il soccorritore si troverà di fronte ad un soggetto incosciente e privo di respiro. A questo punto come prima cosa si dovrà chiedere AIUTO responsabilizzando sempre una persona: "Tu Chiama il 112 (nel Lazio), di che c'è una persona che è incosciente, non respira e poi fammi sapere". Se c'è una seconda persona, "Tu Cercami un defibrillatore". Nel caso si fosse da soli, sarà il soccorritore a chiamare il 112 o 118. Mai dire che la vittima ha un arresto cardiaco, bisogna sempre dire è incosciente e non respira. Fatto questo, il soccorritore posizionerà la vittima supina su un piano rigido, metterà le mani, incrociandole, al centro del torace nudo del paziente, affonderà il torace di circa 6 centimetri su un adulto, 5 centimetri su un bambino (se molto piccolo si userà una sola mano) e 4 centimetri su un infante (usando due dita) e compirà 30 compressioni nell'arco di 15-18 secondi, con un ritmo di 100-120 compressioni al minuto. Se il soccorritore se la sente farà subito dopo 2 ventilazioni bocca a bocca. Sull'adulto iper-estendendo il capo (se si è certi che non abbia possibili traumi spinali), sul bambino effettuando una modica estensione del capo, e su infante mantenendo la testa in posizione neutra. Fatte le due ventilazioni si continuerà con 30 comprensioni.

Tale azione proseguirà ad oltranza. Il soccorritore si fermerà solo in questi casi:

- Arriva l'ambulanza
- Arriva un defibrillatore
- L'ambiente non è più sicuro
- Si è stanchi e/o esausti
- Un secondo soccorritore è pronto alla sostituzione

Secondo un'analisi dell'ILCOR, se buona parte della popolazione fosse correttamente formata, la mortalità per causa di arresto cardiaco si abbasserebbe del 25%. In tutti i corsi si raccomanda di essere moltiplicatori e far conoscere l'esistenza di questi eventi. Imparare a salvare una vita in caso di ostruzione delle vie aeree e/o arresto cardiaco non deve essere più percepito nell'immaginario collettivo come un qualcosa che riguarda i sanitari di emergenza, ma come obbligo morale di imparare per salvare e per non essere così un semplice testimone. Chi salva una vita salva il mondo intero!



BAMBINI E TECNOLOGIA

Istruzioni per l'uso

Hanno da pochi mesi a 9 anni, imparano ad usare il tablet prima di parlare, non hanno mai vissuto in un mondo senza tecnologia. È la generazione alpha: bambini nati dal 2010 ad oggi, che già a pochi anni sanno utilizzare gli strumenti tecnologici meglio dei propri genitori. Oggi la tecnologia è così diffusa e naturale per i bambini da poter costituire un problema per i genitori che si trovano a doverla gestire e che, talvolta, reagiscono sottovalutando le conseguenze di un suo uso smodato o, all'estremo opposto, vietandone l'utilizzo. Gli strumenti tecnologici non sono buoni o cattivi di per sé, ma è pur vero che un loro utilizzo scorretto può essere nocivo per la salute psico-fisica, soprattutto dei più piccoli. Dunque, anziché impedire ai nostri figli l'utilizzo di smartphone, tablet, computer e televisione, sarebbe meglio conoscere i rischi connessi alla tecnologia per prevenire le conseguenze sulla loro salute. Facciamolo insieme. La tecnologia di oggi, infatti, offre numerose opportunità di crescita, di apprendimento e di svago, ma anche dei rischi se usata senza regole. In particolare:

- **Sul corpo:** un bambino che utilizza in modo eccessivo i media digitali, che siano tv, smartphone o tablet, passa troppo tempo quasi completamente immobile o in posizioni scorrette. Ciò riduce l'attività fisica, favorendo il sovrappeso, le patologie quali obesità e diabete di tipo 2, i disturbi ortopedici e le patologie cardiovascolari.

- **Sulla mente:** i device tecnologici influiscono sulla capacità di concentrazione e di attenzione e possono provocare effetti negativi a lungo termine sulla memoria, sulla creatività e sul ragionamento critico.

- **Sul sonno:** la tecnologia ha effetti anche sul sonno dei bambini. Molti di loro utilizzano abitualmente smartphone e tablet prima di andare a dormire e ciò disturba

il loro sonno per diverse ragioni; l'uso dei dispositivi infatti può spostare in avanti l'ora in cui vanno a dormire o ridurre la durata del sonno; inoltre tende a sovrecitare i piccoli, in quanto gli schermi agiscono da psicostimolanti (come la caffeina) e rendono più difficile addormentarsi o provocano agitazione durante il sonno; infine sembra che la luce blu degli schermi provochi un'alterazione dei ritmi circadiani, influenzando la produzione di melatonina e i naturali ritmi sonno-veglia.

- **La socializzazione:** un uso massiccio di tecnologia può avere effetti dannosi anche sulla capacità dei piccoli di relazionarsi con i pari. La tecnologia tende, infatti, ad isolare il bambino, incoraggiando il divertimento individuale, e sottrae tempo prezioso da dedicare alle relazioni con i genitori e con i coetanei. In particolare i videogames possono provocare ansia e irritabilità, che a loro volta portano a disturbi del sonno e a comportamenti negativi e violenti, e quindi a difficoltà di relazione. Nel 2011 Galimberti e Goleman coniarono l'espressione "analfabetismo emotivo" per descrivere l'incapacità dell'individuo nel riconoscere le emozioni che prova e nell'attribuire correttamente le emozioni altrui. Tale condizione è riscontrabile in alcuni bambini che vivono molte ore della giornata immersi nella realtà virtuale dei videogiochi e nella tecnologia in generale.

Alla luce di tali rischi, quali sono le giuste regole da dare ad un bambino che si avvicina alla tecnologia?

Innanzitutto è necessario insegnare che i dispositivi tecnologici sono strumenti con varie funzioni e devono essere utilizzati solo quando servono. Quando sono usati per giocare, sono i genitori a dettare le regole su tempi e modalità di utilizzo in base all'età del bambino. È necessario stabilire con chiarezza e fin da subito le re-



**Dott.ssa CHIARA
QUINTAVALLE**

tirocinante di psicologia
clinica presso l'Ospedale
pediatrico Bambino
Gesù, consulente
Artemisia Onlus



gole riguardo i tempi di utilizzo, in quanto i bambini piccoli, non avendo una percezione realistica del tempo che passa, potrebbero passare ore immobili davanti a tali dispositivi. Secondo le nuove indicazioni dell'Oms (2019) i bambini al di sotto dei due anni di età non dovrebbero mai trascorrere del tempo stando seduti passivamente davanti ad uno schermo, in quanto risulterebbe particolarmente nocivo in questa delicata fase di vita. Il limite, invece, per i bambini dai 2 ai 4 anni è di un'ora al giorno, sempre sotto la sorveglianza dei genitori, che dovrebbero accompagnare i figli nel gioco spiegando quanto accade in ogni sua fase.

È inoltre necessario stabilire spazi e tempi di divieto assoluto alla tecnologia per tutta la famiglia, ad esempio a tavola durante la cena, ed è molto importante che tutti i membri della famiglia rispettino la regola e si mostrino coerenti con questo stile educativo.

Alcuni genitori utilizzano gli smartphone e i tablet come "calmanti". Capita spesso di assistere proprio a questo tipo di uso da parte dei genitori nei bar, nei ristoranti,

in macchina durante un viaggio, in fila dal dottore o a fare la spesa. Il bambino rimane "incollato" davanti allo schermo con un controllo solo parziale da parte del genitore, la cui autorevolezza viene meno nel momento in cui cede al figlio. Il rischio è che il bambino capisca di poter ottenere ciò che vuole facendo i capricci e che riproponga abitualmente tale modalità di comportamento.

È inoltre opportuno vietare l'utilizzo dei device tecnologici prima di andare a dormire, in quanto fungono da stimolante e disturbano il sonno.

Infine è importante fornire alternative di gioco al bambino, portandolo all'aria aperta e facendolo giocare con i coetanei. È consigliabile stimolare l'interesse, l'entusiasmo e l'amore per altre attività e dimensioni della vita relazionale, quali la lettura, il gioco con i coetanei, la scoperta della natura, l'attività fisica e sportiva. Se al bambino sarà data fin da subito l'opportunità di scoprire altre dimensioni della vita e delle relazioni, saprà utilizzare le tecnologie senza diventarne succube ed esserne sopraffatto.



La diagnostica moderna delle malattie allergiche

ALEX, il profilo “allargato” delle IgE

La diagnostica allergologica è realizzata grazie a una stretta collaborazione tra il medico e il laboratorio di analisi. Il medico deve verificare che i sintomi del paziente siano compatibili con le sensibilizzazioni agli allergeni che il laboratorio ha identificato.

I metodi che il laboratorio può usare sono vari, ma fondamentalmente si basano sulla dimostrazione della presenza di una specifica classe di anticorpi, diretta contro gli allergeni. Questi anticorpi, denominati IgE, sono stati scoperti negli anni '60. La diagnostica di laboratorio delle malattie allergiche, iniziata negli anni '70, è stata rivoluzionata circa 20 anni fa, dalla introduzione di molecole allergeniche all'interno dei test. Sappiamo che un allergene, quando viene estratto, contiene una miscela di proteine e glicoproteine molto eterogenea. L'analisi molecolare di questa miscela consente di dimostrare che esistono sia proteine con una funzione di allergene che proteine senza alcuna funzione allergenica. La rivoluzione è stata dimostrare che, fra le proteine con funzione di allergeni, alcune erano specifiche di una determinata pianta o animale, mentre altre erano distribuite in maniera molto allargata fra piante o animali molto differenti.

Le proteine specifiche sono chiamate allergeni genuini, mentre le proteine in comune a specie diverse sono chiamate allergeni cross-reattivi.

La diagnostica di laboratorio delle malattie allergiche, nel 2019, si basa sia su estratti allergenici completi che su molecole, genuine o cross-reattive. In questa maniera è possibile studiare il profilo di sensibilizzazione del paziente in modo estremamente accurato. Soprattutto è



Dott. PAOLO ALESSIO
Responsabile Marketing
Disease Management
di Dasit S.p.A.

possibile definire se il paziente avrà un verosimile vantaggio da una immunoterapia specifica (il cosiddetto vaccino per le allergie) o potrà essere trattato con beneficio esclusivamente con una terapia medica.

La diagnostica allergologica può essere schematizzata in quattro livelli:

- **il primo livello** prevede la visita del paziente, la raccolta della sua storia, e i test cutanei. Questo livello non è di pertinenza del laboratorio.
- **Il secondo livello** invece prevede che sul siero del paziente vengano cercati gli anticorpi specifici per gli estratti allergenici. Per esempio, IgE anti acaro della polvere, IgE anti gatto o IgE anti olivo.
- Queste metodiche sono state recentemente superate dalla introduzione del **terzo livello**, che prevede che l'indagine sul profilo allergenico del paziente sia ulteriormente approfondita analizzando la risposta immune contro le proteine specifiche degli allergeni, e non solo contro



la miscela estrattiva delle proteine di un allergene.

• **Il quarto livello** è estremamente specialistico (test di attivazione dei basofili), e viene utilizzato solo in pochi Centri di riferimento.

Tornando al terzo livello, esso può essere studiato usando una tecnologia Singleplex (dove è il medico che richiede uno specifico profilo di allergeni, di solito non più di 8-10) o, alternativamente, una tecnologia Multiplex, che ha il vantaggio di utilizzare una matrice molto estesa di allergeni, fino a trecento circa nei test più evoluti. In questo modo lo studio del profilo allergenico del paziente sarà estremamente più approfondito.

Da circa un anno e mezzo, è stato introdotto sul mercato un test rivoluzionario, ALEX, che è costituito una matrice di allergeni in parte estrattivi, e in parte molecolari. ALEX combina quindi il secondo ed il terzo livello della diagnostica molecolare. Questo consente di fare una diagnosi approfondita già in occasione della prima visita del paziente, con un risparmio di tempo e di accessi alle strutture sanitarie.

ALEX, inoltre, ha un pannello di allergeni estremamente ampio: contiene infatti 282 allergeni, in parte estrattivi e in parte molecolari, che coprono la sensibilizzazione da inalanti, da alimenti, da Imenotteri e da lattice. In questo modo con un singolo prelievo ed un singolo test, il paziente ha un quadro completo della sua situazione.

ALEX è stato convalidato scientificamente e le sue caratteristiche sono state pubblicate su riviste di rilevanza internazionale. Inoltre ALEX dispone, per la sua interpretazione, di un Sistema Esperto che, utilizzando metodi di intelligenza artificiale, accompagna il clinico nella interpretazione del quadro, a volte complesso, del paziente. Infatti vengono non solo identificate le grandi famiglie di allergeni nei confronti dei quali il paziente è sensibilizzato, ma vengono anche identificate le famiglie di allergeni cross reattivi e, infine vengono segnalate alcune patologie e alcune sindromi molto caratteristiche (per esempio la sindrome gatto maiale, caratterizzata da un'allergia alimentare alla carne di maiale nei pazienti sensibilizzati agli allergeni del gatto), un approccio che può aiutare il clinico, ma anche il paziente, ad interpretare quadri clinici apparentemente discordanti tra di loro o apparentemente senza relazione.

ALEX, In questo momento, rappresenta lo strumento più avanzato per supportare la diagnosi medica di allergia. È infatti idoneo a fornire al paziente ed al medico tutti gli strumenti per impostare la terapia migliore, per dare le corrette indicazioni sia igieniche (ad esempio, sanitizzazione per allergia agli acari) che alimentari, e per interpretare quadri clinici tutt'altro che banali, e soprattutto rari, che un algoritmo di intelligenza artificiale gestito da Allergologi e continuamente aggiornato può dirimere in modo efficace.



ALLERGIA, un problema comune.

ALEX® – Allergy Explorer
è il test rivoluzionario:
1 solo prelievo,
1 risposta completa
in 1 solo chip!



Prenota il test ALEX
presso il tuo Laboratorio
di fiducia!

*Un solo appuntamento
ed il prelievo di una
piccola quantità di
sangue permettono di
avere, in breve tempo,
la "fotografia" della
tua sensibilizzazione
a circa 300 diversi
allergeni!*

MAD
MACRO-ARRAY DIAGNOSTICS

Distributore esclusivo per l'Italia:



www.dasit.it



RICERCA

Dieta chetogenica e miRNA

Quando fa bene e quando è solo un'illusione



**Dott. ROBERTO
CANNATARO**

Biologo Nutrizionista,
Ingegnere Chimico



La dieta chetogenica (KD) è un regime nutrizionale che spesso viene additato come pericoloso ma che, di fatto, è ormai un metodo ben consolidato per il dimagrimento in particolari in casi di obesità ma anche nel trattamento di forme di epilessia refrattaria ai farmaci, emicrania ricorrente, lipedema e, ultimamente, in oncologia, non solo per coadiuvare il trattamento di tumori a carico del sistema nervoso centrale (Snc) ma come trattamento sistema-

tico anche in altre forme.

La KD è un protocollo che prevede l'assunzione giornaliera di una quantità di carboidrati molto ristretta (al di sotto dei 30g), che permette la produzione di corpi chetonici nel fegato, in particolare acetone, acetoacetato ed β -idrossibutirrato, capaci di attraversare la barriera ematoencefalica e, quindi, rappresentare un carburante utile per i neuroni del Snc. Nello stesso tempo, con la carenza di carboidrati, quindi glucosio, si esauriscono le riserve di glicogeno epatico e muscolare e si perde velocemente peso grazie al glicogeno stesso ma, soprattutto, grazie all'acqua accumulata insieme al glicogeno. L'attivazione di questo protocollo può essere da stimolo a chi vuole intraprendere un programma di dimagrimento anche se purtroppo, molto spesso, la perdita di peso rapida è altrettanto effimera, in quanto non a carico dei lipidi tessuto adiposo. La KD, inoltre, è stata proposta per molto tempo da soggetti non formati e spesso potenzialmente pericolosi perciò parte della classe medica l'ha vista con sospetto, a volte confondendola con la chetoacidosi che, invece, si sviluppa in caso di diabete. Secondo un recente studio nato dalla collaborazione con l'Università della Calabria, l'Università Magna Grecia, lo spinoff universitario Galascreen ed l'azienda Investmentgroup si è realizzata una attenta valutazione della KD, che ha anche applicato, prima volta in assoluto, la valutazione di un pool di 800 miRNA plasmatici.

I miRNA sono piccole sequenze nucleotidiche di RNA (acido ribonucleico) che non hanno azione trascrizionale diretta ma agiscono da regolatori sulla trascrizione stessa, essendo stabili e determinabili nel sangue (così come in tutti gli altri fluidi corporei), possono essere utilizzati come marker di alcune funzioni o patologie. Lo studio ha coinvolto 36 soggetti, equamente suddivisi in uomini e donne: tutti i soggetti erano sovrappeso oppure obesi e l'obiettivo del piano nutrizionale era il dimagrimento in salute. Il piano nutrizionale proposto ha previsto 21 giorni



ERIKA CIONE
Ricercatore
in Biochimica



di protocollo chetogenico, ovvero un quantitativo di carboidrati giornaliero inferiore ai 30g, con calorie totali settate individualmente in base al dispendio calorico giornaliero ma anche in base alla dieta precedente, in modo da creare un gap che non superasse le 400kcal giornaliere. Dopo un giorno di riposo, è stato proposto un altro protocollo di 21 giorni cosiddetto “lowcarb”, che ha previsto l’apporto di non più di 100g di carboidrati al giorno, isocalorico rispetto al primo protocollo.

In particolare, nel primo protocollo, ma anche durante il secondo, i soggetti hanno avuto la possibilità di alimentarsi solo con cibi convenzionali, oppure di utilizzare una linea di prodotti sviluppati per la dieta chetogenica: pane, pasta, biscotti, creme spalmabili a ridottissimo contenuto di carboidrati (in media al di sotto del 6%). Questo ha fatto sì, insieme alla personalizzazione del programma, che il tasso di abbandono fosse nullo. In più, i partecipanti hanno utilizzato un integratore di acidi grassi omega 3 (percentuale di DHA+EPA del 65%), un

integratore di polifenoli, vitamine e sali organici appositamente studiato.

RISULTATI

Il primo dato da sottolineare è l’assoluta aderenza al programma da parte dei partecipanti. La diminuzione di peso è stata notevole e si è protratta per l’intero periodo attestandosi ad una diminuzione media di 6,4 kg nelle donne e 9,5 kg negli uomini. Da un protocollo chetogenico è facile attendersi un dato del genere, per merito della deplezione del glicogeno muscolare ed epatico. Meno scontato che la diminuzione di peso si sia protratta anche nella seconda fase detta “lowcarb”.

Altro dato significativo è stato la diminuzione delle circonferenze di vita e fianchi, considerati indicatori della sindrome metabolica. È stata registrata infatti una diminuzione delle circonferenze di vita e fianchi da 8.7 a 7.2 cm nelle donne e da 9.3 a 7.2 cm negli uomini, comprovata anche dalla misurazione tramite ecografia a bassa penetrazione dello strato di grasso sottocutaneo. In poche parole, chi ha partecipato allo studio ha perso tre taglie!

Ma, accanto alla marcata diminuzione di peso, si è registrato un generale miglioramento dello stato di salute dei soggetti: la massa cellulare attiva (ATM) ha fatto registrare un incremento del 4% nelle donne e del 6,5% negli uomini, insieme all'angolo di fase (PA) che ha evidenziato un aumento di 0,4° nelle donne e 0,5° negli uomini. Anche le analisi biochimico-cliniche hanno mostrato dei risultati a supporto della bontà del protocollo. Il TSH, regolatore della funzionalità tiroidea, fortemente influenzato dalla dieta, non ha presentato cambiamenti statisticamente significativi, così come le transaminasi (funzionalità epatica) e creatininemia sono risultate invariate: dunque, le funzionalità d'organo risultano ben conservate e le tanto temute problematiche a carico di reni e fegato sono state scongiurate. In più, anche funzionamento della tiroide, ghiandola che, fra le altre cose, regola il dispendio energetico, non è stato inficiato. Il profilo lipidico è migliorato, specialmente per quanto riguarda i trigliceridi e questo dato non è scontato, visto l'apporto importante di lipidi nel programma nutrizionale.

Peculiarità caratteristica di questo studio, però, è l'analisi dei miRNA. Come già detto, ne sono stati valutati 800 per ogni soggetto: i miRNA sono dei regolatori

della sintesi proteica. Questo schema nutrizionale li ha influenzati in modo molto significativo: in particolare si è visto che lo stato infiammatorio ne ha ottenuto un forte beneficio, riequilibrandosi verso uno stato antiinfiammatorio, si sono regolati in maniera positiva anche i miRNA che regolano il sistema immunitario, così come quelli che supervisionano ai meccanismi energetici rendendoli più efficienti, persino la salute ossea ne ha tratto giovamento. Non ultimi, anche i miRNA oncoprotettori si sono regolati in maniera positiva.

CONCLUSIONI

Con questo studio diventa chiara l'efficacia e la sicurezza della dieta chetogenica se operata in maniera rigorosamente scientifica e con un adeguato controllo di una figura autorizzata e formata per avviare questo percorso che, con le debite attenzioni, può essere protratto anche per periodi molto lunghi, se non per la vita, in stati che li richiedono. Il programma risulta efficace non solo per il controllo del peso e, di fatto, per il trattamento sintomatico della sindrome metabolica e delle disfunzioni ad essa associate ma anche per trattare non solo l'epilessia refrattaria, ma anche l'emicrania ricorrente, il lipedema e sempre più forme tumorali.



SAD

Chimica Clinica

Ematologia

Microbiologia

Urine

Controlli qualità

Assistenza Specialistica

Assistenza Tecnica

Molecolare

Parasitologia

Serologia

Immunologia

IdiPAR
TET

Immunometria

Non

Il progetto globale per la salute

Servizi Diagnostici srl

Via di Valle Lupara snc, 00148, Roma

Tel. +39 06 5089499 / +39 06 50797864

Fax +39 06 65002842

e-mail: info@servizidiagnostici.com

www.servizidiagnostici.com/



ARTEMISIA^{LAB}

RETE DI CENTRI CLINICI DIAGNOSTICI

PROSSIMA APERTURA

POLO
RADIOLOGICO
ROMANO

ARTEMISIALAB



Radiologia tradizionale • Mammografia con tomosintesi
Conebeam (tomografia computerizzata dentale)

ECCELLENZA DEI PROFESSIONISTI
APPUNTAMENTI IN GIORNATA, RISPOSTA IMMEDIATA.



Via Cassia 536^A - 534^D



Per informazioni e prenotazioni

06 3310393

www.artemisialab.it



Artemisia Lab Cassia

ARTEMISIA LAB®

RETE DI CENTRI CLINICI DIAGNOSTICI

- 1 INHRAMI • AURELIO/BOCCEA**
LABORATORIO POLIAMBULATORIO
P.zza dei Giuriconsulti, 27 - tel 06 66 20 392
- 2 ARTEMISIA LAB CASSIA • DOMENICA APERTI**
LABORATORIO-POLIAMBULATORIO
Via Cassia, 536 - tel
- 3 ARTEMISIA LAB CASSIA**
CENTRO DI RADIOLOGIA
Via Cassia, 534 C - tel 06 3350791
- 4 ALESSANDRIA • PIAZZA FIUME**
LABORATORIO POLIAMBULATORIO - SERVIZIO SERVICE
Via Piove, 76 - tel 06 42 100
- 5 ALESSANDRIA • PIAZZA FIUME**
LABORATORIO CITOISTOPATOLOGIA - GENETICA MEDICA
Via Velletri, 10 - tel 06 84 13 950
- 6 BOLEVI • BATTERIA NOMENTANA • DOMENICA APERTI**
LABORATORIO-POLIAMBULATORIO
Via Nomentana, 523 - tel 06 44 29 13 67
- 7 STUDIO LANCISI • POLICLINICO • CASTRO PRETORIO**
POLIAMBULATORIO - RADIOLOGIA - TOMOGRAFIA ASSIALE
Via Giovanni Maria Lancisi, 31 - tel 06 44 088
- 8 ANALYSIS • EUR MARCONI • DOMENICA APERTI**
LABORATORIO-POLIAMBULATORIO
RISONANZA MAGNETICA E TOMOGRAFIA COMPUTERIZZATA
Via Antonino Lo Surdo, 40/42 - tel 06 55 185
- 9 CUNITAIA • EUR MARCONI • DOMENICA APERTI**
CENTRO DI RADIOLOGIA
Via Antonino Lo Surdo, 42 - tel 06 55 65 917
- 10 ARTEMISIA LAB RISIO • EUR MARCONI • DOMENICA APERTI**
POLIAMBULATORIO - FISIOTERAPIA
Via Antonino Lo Surdo, 40 - tel 06 55 185
- 12 ANALYSIS LIDO DI OSTIA • DOMENICA APERTI**
LABORATORIO
Via Capo Soprano, 7/9 - tel 06 5682798
- 13 ANALYSIS LIDO DI OSTIA • DOMENICA APERTI**
POLIAMBULATORIO
Via Capo Soprano, 5 - tel 06 5682798
- 14 ARTEMISIA LAB PANGEEA • APPIA/TUSCOLANA • DOMENICA APERTI**
LABORATORIO-POLIAMBULATORIO
RISONANZA MAGNETICA E TOMOGRAFIA COMPUTERIZZATA
FISIOTERAPIA
Via delle Cave, 82/88 - tel 06 78 44 341
- 15 CHEA • APPIA/COLLI ALBANI • DOMENICA APERTI**
LABORATORIO-POLIAMBULATORIO
Via Sermoneta, 38/50 - tel 06 78 178
- 17 ANALYSIS CIAMPINO**
POLIAMBULATORIO
Via Mura dei Francesi, 153/161 - tel 06 7963545
- 18 ACILIA IN RISTRUTTURAZIONE**



Prenditi cura di te
e della tua Famiglia



SEZIONE BEAUTY


- 11 ARTEMISIA LAB BEAUTY • EUR MARCONI**
CENTRO DI ESTETICA E BENESSERE
Via Antonino Lo Surdo, 16/20 - tel 06 98181294
- 16 ARTEMISIA LAB BEAUTY BY FRANCY'S • APPIA/COLLI ALBANI**
CENTRO DI ESTETICA E BENESSERE
Via Appia Nuova, 675 - tel 06 7851564

APERTI TUTTO L'ANNO ANCHE AD AGOSTO

RISPOSTE DIAGNOSTICHE IMMEDIATE, ESAMI CLINICI IN GIORNATA

www.artemisialab.it

Seguici su  

 800 300 100