

ottobre 2008

100!

distribuzione gratuita

Fit
ness

magazine

Cardiologia

Quell'insopportabile

DOLORE
al **PETTO**

Postura

POSTURA
e **CICLISMO**

Fitness

LINEA e SALUTE
sulla **PEDANA**

Lifestyle

COLORIAMO
la **VITA**



arredamenti



dei F.lli de Iulio



Vasta scelta di camerette classiche e moderne
Progettazioni personalizzate

Centro Cucine

Calligaris

Castello



LUBE

Tonin
CASA

CIACCI



Camerette

Divani

&





OFFERTA STRAORDINARIA

Colori assortiti - Vera pelle
Consegna a domicilio

~~€ 1.500,00~~

€ 990,00



OFFERTA STRAORDINARIA

LETTO MODELLO LIA
CON CONTENITORE

~~€ 1.500,00~~

€ 990,00

Corso Italia, 283 - Piano di Sorrento (Na)
Tel e Fax 081.532.3499

Via Pozzillo, 33 - Castellammare di Stabia (Na)
Tel. 081.8707064 - Fax 081.394.4456

Questo Mese

32



42



SALUTE & BENESSERE



- 18 Filo diretto con i nostri esperti
- 20 Quell'angoscioso dolore al petto
- 22 Dizionario medico: la cistite
- 24 Pediculosi: ecco tutto quello che si deve sapere.
- 28 Un neo sospetto
- 28 Le coalizioni tarsiali
- 30 Prevenzione nei traumi discorsivi del ginocchio
- 32 Quando il computer può far male
- 36 La prevenzione orale (II parte)
- 42 Diciamo no alla sedentarietà
- 46 Ricordati di ricordare
- 48 Postura e ciclismo

ALIMENTAZIONE



- 50 Piccole scelte per una qualità di vita più sana

SPORT & FITNESS



- 52 Linea e salute sulla pedana
- 56 Istruttore eccellente o personal trainer?
- 58 Ginnastica posturale e pilates...
- 60 Palla magica? Fitball
- 62 Anche le paraolimpiadi lasciano il segno

VARIE



- 64 Felicità e serenità
- 66 La piccola Sara
- 67 Aiutiamo Francesco Muci
- 68 Condominio: il riscaldamento centralizzato
- 70 Vivere a colori
- 72 Febbre da musical
- 74 Impariamo l'inglese: capitolo 5
- 78 Sapevate che l'80% delle sensazioni passano attraverso gli occhi?



da un'idea di Daniele Fiorile
Periodico di attualità a diffusione gratuita
In copertina: **Ilaria Giglio**
fotografata da **Valerio Gargiulo**

100% FITNESS MAGAZINE

Anno II - Numero 1 - **Ottobre 2008**
Suppl. a "IL MAGAZINE" (www.ilmagazine.info)

Direttore Responsabile:

Luigi D'Alise (www.luigidalise.it)

Direttore Editoriale:

Daniele Fiorile

Registro della Stampa:

Aut. Trib. Torre Annunziata (NA)
n. 8 del 15/11/06

Sede legale, Direzione e Redazione:

Via S.Nicola 36 - 80067 Sorrento (NA) P.O. Box 151
Tel.: 081 8074254 / 3351851384 - Fax: 1782252692

E-mail:

info@100per100fitness.com

Responsabile commerciale:

Alfonso Bruno - 347.3624220

Pubblicità:

100% Fitness, C.so Italia 254, Sant'Agnello (NA)

Tel. 081.5342167

Consulenza editoriale:

AGO PRESS (www.agopress.it)

Iscrizione R.O.C. Registro degli Operatori di

Comunicazione n.11903 del 22/10/05

Hanno collaborato:

Erminio Liguori, Giuseppe De Simone, Fausto Trapani, Monica Ioviero, Patrizia Esposito, Antonio Gargiulo, Vittorio Milanese, Carlo Alfaro, Mariarosaria D'Esposito, Pasquale Scognamiglio, Francesca Spinelli, Mariateresa Maresca, Bruno Vollaro, Ernesto Lupacchio, Enrica Esposito, Mario Sgarella, Giuseppe Morvillo, Paolo e Vincenzo, Daniela Alviani, Giuliano Mazzola, Loretta Martinez.

Progetto Grafico:

Maurizio Manzi - **Magica 2000**

Tel. 081.5341117 Meta - www.magica2000.com

Tipografia:

W.M.A. Print - C.mare di Stabia - Tel. 081.872.6165

© Ago Press* - I testi pubblicati sono realizzati dalla redazione o forniti dai collaboratori. Segnalazioni di eventuali testi e foto protetti da copyright e/o diritto d'autore, vanno indirizzate alla redazione. La redazione non è responsabile della provenienza, della qualità e del contenuto delle inserzioni pubblicate e neppure per le conseguenze dirette ed indirette che possano derivare dalla non rispondenza di tali dati con la realtà.

Fai sentire la tua voce su:
www.sorrentoedintorni.it
Il portale della Penisola
News, Mercatino, Video, Messaggeria, Come eravamo... e tanto altro

TERMOFER STORE

IL CALORE CHE CERCAVI



**ACQUISTA IL
TUO CALDO**

A PARTIRE DA

48 € AL MESE

Dal Zotto

ECOTACK
NATURALLY WARM

KLOVER

PRESTITEMPO

NORDIA
Extreflame

SCOFORST

morso

Sant'Agnello - Corso Italia, 12 - Tel. 081.877.4751
Via Iommella Piccola, 40 - Tel. 081.8787529



Attiva Vodafone Casa Internet e telefono Tutto Flat

- navighi senza limiti ADSL fino a 7 mega
- parli quanto vuoi senza scatto alla risposta
- 250 Punti Vodafone One subito per te



Vodafone Station e Internet Key incluse



Navighi in Internet **da subito gratis**
fino a **7 Mega**



Parli da casa a **0 cent al minuto senza scatto** alla risposta per tutte le chiamate verso i **numeri fissi nazionali** e, per un anno, verso i **cellulari Vodadone**



Non paghi più il canone Telecom



Contributo mensile di soli 39 euro.
Gratis il primo mese.



Mail @vodafone.it da **6 giga** con **antispam** e **antivirus** inclusi



Chiedi presso il nostro punto vendita i dettagli della promozione

 **vodafone**

Via degli Aranci, 29/L - SORRENTO - Tel. 0818075880 - Fax 0815324686



UNA MELA AL GIORNO E L'ASMA SE NE VA

Arriva una nuova conferma scientifica del proverbio "una mela al giorno toglie il medico di torno". Uno studio pubblicato sulla rivista *European Respiratory Journal* dimostra che **bere regolarmente succo di mela riduce il numero e l'intensità degli attacchi di asma fino al 47%**.

Probabilmente, spiegano gli autori della ricerca, gli antiossidanti di cui è ricco questo frutto combattono l'azione nociva dell'inquinamento e prevengono lo sviluppo della reazione allergica, riducendo così i sintomi di questa fastidiosa malattia.

PSICOLOGIA: STUDIO SULLA CAMMINATA

E' una ricerca della Southern Cross University in Australia.

Dimmi come cammini e ti diro' chi sei. **Dal modo in cui uno cammina, si possono desumere informazioni che riguardano il sesso, l'età e l'umore.** Secondo una ricerca della Southern Cross University in Australia, la camminata maschile si riconosce, perché sembra andare incontro all'osservatore.

La donna che avanza camminando invece, sembra scappare via, dirigersi altrove rispetto a chi la guarda. I risultati della ricerca sono i primi a dimostrare una differenza tra i sessi analizzando il movimento.

SALUTE: ENERGY DRINK, TROPPIA CAFFEINA

Studio Usa: esposti a intossicazione soprattutto giovanissimi

Alcuni energy drink contengono la caffeina equivalente a 14 lattine di Coca Cola, ma non ne riportano sull'etichetta il contenuto, né i rischi. Primo tra tutti **l'intossicazione** - secondo uno studio della Johns Hopkins University di Baltimora - **che ha sintomi che vanno dal nervosismo all'ansia, dall'insonnia ai disturbi gastrointestinali, tremori, tachicardia.**

E in rari casi può essere fatale. I maggiori consumatori di energy drink sono giovanissimi: li assumono come stimolanti spesso mixati ad alcolici.



DANNI FEGATO IN 5% BIMBI AMERICANI

A denunciarlo gli ultimi dati dell'American liver foundation

Circa il 5% dei bimbi americani soffre di fegato danneggiato a causa dell'obesità dilagante nel Paese soprattutto tra i più piccoli.

A denunciare la diffusione tra i giovanissimi del disturbo del **'fegato grasso', che nel tempo porta a cirrosi e aumenta i rischi di tumore dell'organo,** sono gli ultimi dati raccolti dall' 'American liver foundation'. Ma secondo molti esperti **le cifre reali sono addirittura peggiori di quelli ufficiali, in quanto ben pochi ragazzini vengono sottoposti ai test.**



CON IL MIELE COMBATTI IL RAFFREDDORE

Il miele rallenta l'invecchiamento e previene infezioni e malattie. Lo spiega uno studio, pubblicato sulla rivista Journal of the science of food, che prova come il miele sia ricco di antiossidanti, utili per combattere l'azione dei radicali liberi e dei batteri e rafforzare il sistema immunitario.

I migliori sono i mieli scuri, come quello di castagno, e la malata, sostanza zuccherina prodotta da insetti che succhiano la linfa delle piante e che le api usano, poi, per fare il miele.

ATTENTO A NON FARE I CALCOLI SBAGLIATI

In Italia ogni anno **cinque-dieci persone su 100 soffrono di coliche renali, dolori fortissimi causati da cristalli e sassolini che si formano all'interno dei reni.** Da sempre, si pensa che questi siano formati da calcio, tant'è che molti medici raccomandano a chi non soffre di abolire latte e formaggi, ma secondo una recente ricerca americana sono moltissime le sostanze che possono formare calcoli: **l'unica arma per prevenire la formazione è bere molto, per diluire il più possibile le urine.**

Tra le bevande più consigliate la limonata, perché l'acido citrico del limone scioglie i Sali nelle urine.

Le regole per evitarli:

- 1. BEVI** regolarmente grandi quantità d'acqua: la quantità ideale è di almeno sei-otto bicchieri al giorno.
- 2. RIDUCI** il consumo di tè-freddo: contiene ossalati, che favoriscono la formazione di alcuni tipi di calcoli.
- 3. FAI ESERCIZIO** chi è soprappeso ha maggiori probabilità di soffrire di questa patologia.
- 4. SCEGLI LA LIMONATA** gli studi mostrano che l'acido citrico contenuto nel limone previene la formazione dei calcoli renali.
- 5. CHIEDI AL TUO MEDICO** se devi fare delle analisi per capire se il tuo organismo è predisposto alla formazione di certi tipi calcoli.
- 6. ACCERTATI** con il medico di poter prendere senza problemi integratori di calcio o altri Sali minerali.
- 7. RICORDA** di mangiare meno carne rossa se le tue urine hanno un alto livello di acidità.

CERVELLO: TOM TOM GUIDA ORIENTAMENTO

Lo riferisce Hugo Spiers al Festival della Scienza di Liverpool

Nel nostro cervello c'è un navigatore satellitare che ci indica dove siamo, la direzione e la distanza percorsa.

E' quanto riferito da Hugo Spiers al Festival della Scienza dell'Università di Liverpool. **Il navigatore sarebbe presente nell'ippocampo,** sede di apprendimento e memoria, e, come un vero tom tom, **sembra essere dotato di mappe, griglie, bussola.** 'L'ippocampo è cruciale -spiega Spiers- per la navigazione e noi lo usiamo come fosse un navigatore satellitare'.



PER TROVARE AMORE BASTA DICHIARARSI

Studio, schiettezza vale piu' di aspetto e sguardi 'tenebrosi'

Per trovare l'amore, non servono svolinate al chiaro di luna o particolari strategie.

Basta dichiararsi. E' la scoperta dei ricercatori dell'università scozzese di Aberdeen, che hanno smentito l'importanza dell'aspetto fisico o dello sguardo ammaliatore nei giochi dell'attrazione.

Se ci batte il cuore per qualcuno, il modo migliore per avere chance di conquistarlo è dirglielo o farglielo capire.

E' la schiettezza, infatti, il segreto della conquista amorosa.

Marina Gioielli



CREAZIONI PERSONALIZZATE
oro • argento • pietre dure, preziose e semipreziose

GOLD BANK
COMPRO ORO

Corso Italia, 294 • 80065 Sant'Agello • Tel. 081 5342260

Donna Sofia

RISTORANTE



*Immersi in un caratteristico
agrumeto sorrentino
gusterete la nostra cucina tipica ed internazionale*



Via Talagnano, 5 (zona S.Lucia)

80067 Sorrento - Tel. 081.8773532 - Fax 081.8770434

www.ristorantedonnasofia.com - info@ristorantedonnasofia.com



COLAZIONE AIUTA A EVITARE OBESITA'

A Bruxelles parte campagna dei medici europei 'Breakfast is best', questo il motto della campagna per incentivare gli europei a consumare il primo pasto della giornata. **"Fare colazione diminuisce il rischio di obesità, ma anche di attacchi cardiaci, di rischi di incidenti e infine**

umenta la produttività", spiega l'Associazione medici europei. A Bruxelles, per il lancio della campagna, è stato distribuito un 'kit d'emergenza' contenente il necessario per una corretta colazione: cereali, succo di frutta, yogurt e frutta.



MENO SALE, MILIONI DI VITE SALVE 20% in meno i morti per ictus e 15% in meno per infarto.

tre grammi in meno di sale al giorno determinerebbe una riduzione del 20% nel numero di morti per ictus e del 15% dei morti per infarto. Poiché ogni anno sono 17,5 mln i morti per infarto e ictus, mezzo cucchiaino di sale in meno al giorno potrebbe permettere di salvare milioni di vite. È il messaggio della Federazione cuore. Testimonial d'eccezione il maratoneta Stefano Baldini: 'il cuore è il mio muscolo più forte, avere una dieta sana mi aiuterà a mantenerlo giovane'.

BIMBI BILINGUI RISCHIANO BALBUZIE

Lo rivela uno studio inglese condotto su oltre 300 bambini

I bambini che sanno parlare due lingue già prima dei cinque anni hanno una maggiore probabilità di soffrire di balbuzie. Lo rivela uno studio inglese che è stato condotto su oltre 300 bambini colpiti da questo disturbo del linguaggio tra gli 8 e i 10 anni. **E' così' emerso che 31 bambini balbettavano parlando sia in inglese che nella loro seconda lingua:** la balbuzie era comparsa intorno ai quattro anni e mezzo, e colpiva i maschi quattro volte più delle femmine.

SMOG ALTERA ATTIVITA' DEL CUORE

E' la conclusione di uno studio dell'università di Boston

Chi è stato colpito da problemi cardiaci dovrebbe evitare di rimanere imbottigliato nel traffico. Non solo per lo stress ma anche per evitare di respirare le polveri sottili che possono alterare l'attività del cuore.

È questa la conclusione di uno studio statunitense dell'università di Boston. I ricercatori hanno osservato che **a un innalzamento dei livelli di inquinamento atmosferico corrispondeva un'alterazione nel tracciato dell'elettrocardiogramma.**



NEWS

> SCOPERTE

> SCIENZA

> ALIMENTAZIONE

> SALUTE

> CURIOSITA'



100% Fitness Magazine

11



CEREALI INTEGRALI OGNI MATTINA: TE LO DICE IL CARDIOLOGO

Che la colazione sia il pasto più importante, a cui non si dovrebbe rinunciare mai, lo si sapeva. Ora, però, uno studio mostra quali sono le cose migliori da mettere in tavola appena svegli. **Mangiare cereali integrali a colazione mantiene il cuore sano ed efficiente, e riduce il rischio di insufficienza cardiaca.** Uno studio su 10.500 medici, chiamato Physician' Health Study e durato 24 anni (dal 1982 al 2006) dimostra che chi mangia cereali tutte le mattine ha un rischio di ammalarsi ridotto del 28%.

Merito delle fibre contenute in questo alimento, che abbassano la pressione arteriosa e il colesterolo, e dei loro minerali che favoriscono la circolazione sanguigna.

CLIMA: ITALIANI I MENO PREOCCUPATI

Lo indica un sondaggio Eurobarometro pubblicato oggi Dopo la povertà, **il cambiamento climatico figura in cima alle preoccupazioni dei cittadini comunitari, ma non degli italiani.** Lo indica un sondaggio Eurobarometro pubblicato oggi. La povertà preoccupa il 68% dei 30.170 intervistati, il cambiamento climatico il 62%, poi viene il terrorismo internazionale con il 53% e la crisi economica con il 24%. L'Italia si piazza penultima con appena il 47% dei cittadini interpellati che si dice preoccupata dal cambiamento climatico.

GLI ODORI PROFUMANO I NOSTRI SOGNI

La scoperta di un ricercatore del policlinico di Mannheim

Cospargendo la stanza da letto di profumi incantevoli, l'olfatto tragherà il sonno in mondi meravigliosi. Boris Stuck, del policlinico ospedaliero di Mannheim in Germania, ha infatti scoperto **che gli odori sembrano influenzare ciò che si sogna:** quelli sgradevoli regalano sogni brutti, viceversa fragranze aromatiche e gentili come il profumo di rosa aprono le porte ai sogni più belli.



USA: FEMMINE AGGRESSIVE COME MASCHI

Studio dell'università dell'Arizona su 74mila casi

Le femmine sono aggressive esattamente quanto i maschi solo che, invece di alzare le mani, preferiscono usare il pettegolezzo. Secondo uno studio realizzato dall'università dell'Arizona, pubblicato sulla rivista Child Development, **le ragazze mettono in crisi le relazioni sociali di chi sta loro antipatico con le chiacchiere alle spalle.** E' una forma di aggressività indiretta meno evidente di quella fisica, ma altrettanto dannosa. La ricerca ha analizzato 74mila casi di adolescenti.

CIOCCOLATO FONDENTE ALLUNGA VITA

Secondo ricerca di Università 'Cattolica' del Molise il cioccolato fondente aiuta a prevenire il rischio di infarto.

E' la scoperta dei ricercatori dell'Università 'Cattolica' del Molise. Per poter trarre benefici bastano **6,7 grammi di cioccolato al giorno**, che rappresentano la quantità ide-

ale per garantire un effetto protettivo contro l'infiammazione e le malattie cardiovascolari. E' stato dimostrato per la prima volta in uno studio di popolazione dai Laboratori di Ricerca della Cattolica di Campobasso con l'Istituto dei Tumori di Milano.



VENDITA AUTO

Via T.Astarita, 15 - Meta (Na)
Tel. 081.8086298 - 333.3107178

DL Auto

di Lauro D'Elia

PAGAMENTI PERSONALIZZATI

**SISTEMA
USATO SICURO**



2006 - AUDI Q7

Nero - Full Optional - 7 Posti - Diesel
Cambio al volante - Interni in pelle

€ 48.000⁰⁰

2004 - NUOVA LANCIA Y

1.6 cc - Full Optional - Col. Beige

€ 7.000⁰⁰



2004 - FIAT PANDA

Multijet - Col. Azzurra - Full Optional

€ 7.000⁰⁰

2001 - MERCEDES CLASSE A

Full Optional + Navigatore - 1700 D - Blu Metal.

€ 8.000⁰⁰



FIAT PUNTO

2000 - Verde - Full Optional - 1.2 B. - Com. Tagliando

€ 3.500⁰⁰

FIAT MULTIPLA

1.9 JTD - Full Optional

€ 5.500⁰⁰

FIAT PUNTO

2000 - Nera - 3P - Base - 1.2 B.

€ 2.700⁰⁰

FIAT PUNTO

1999 - Grigia - 3P - Full Optional - 1.2 B.

€ 2.700⁰⁰

FIAT PUNTO

2000 - Nera - 5P - Full Optional - 1.9 TD

€ 2.500⁰⁰

FIAT 500

Bianca - Base - 900

€ 2.000⁰⁰

FIAT 500

Rossa - Base - 900

€ 1.500⁰⁰

FIAT 500 SPORTING

Rossa - 1.100

€ 1.500⁰⁰

RENAULT CLIO

2004 - 3P - Full Optional - 1.200 Benzina

€ 5.000⁰⁰

RENAULT MODUS

2004 - Full Optional - 1.500 TD

€ 8.000⁰⁰

RENAULT TWINGO

2001 - Grigia - Full Optional - 1.200 Benzina

€ 3.500⁰⁰

RENAULT TWINGO

1998 - Blu - A.C. - 1.200 Benzina

€ 1.800⁰⁰

RENAULT CLIO

2000 - Blu - 5P - 1.400 Benzina - Full Optional

€ 3.500⁰⁰

LANCIA Y

2000 - Bianca - Full Optional - 1.200 Benzina

€ 3.500⁰⁰

OPEL CORSA

2001 - 1.0 Benzina - 5P - Azzurra

€ 3.500⁰⁰

CITROEN C3

1.100 Benzina - Full Optional

€ 5.500⁰⁰

FORD FUSION

Nera - 1.4 Diesel

€ 6.500⁰⁰

FORD FIESTA

2002 - Blu - 5P - Full Optional - 1.200 Benzina

€ 3.500⁰⁰

CITROEN SAXO

2000 - Grigia - 5P - 1.100

€ 3.000⁰⁰

VW PASSAT SW

High Line - 2002 - Antracite - 1.900 TD - Full Opt.

€ 8.500⁰⁰

MINI COOPER

2003 - Nero/Oro - 1.600 Benzina - Full Optional

€ 9.000⁰⁰

PEUGEOT 406 SW

Bianca - Full Optional - 2000 TD

€ 3.500⁰⁰

PERCHÈ?



PERCHÈ DORMIRE BENE È TUTTA SALUTE

Difficoltà a concentrarsi e sonnolenza diurna sono le conseguenze più evidenti di una notte passata in bianco.

Ma le conseguenze dell'insonnia possono essere ben più prolungate nel tempo. All'Università di Chicago hanno studiato gli effetti della privazione di sonno su un gruppo di ventenni e hanno scoperto che dormire poco fa ingrassare.

Gli studiosi hanno chiesto ai partecipanti di dormire 4 ore per notte per due giorni consecutivi. I risultati: l'appetito degli "insonni" aumentava del 24 per cento perché i livelli di leptina, l'ormone che invia il segnale di sazietà al cervello, si abbassavano. E loro mangiavano di più.

Dormire è importante anche per la mente e per il cuore. Uno studio sulla rivista Current Biology dimostra che un sonno ristoratore migliora la memoria, in particolare la capacità di ricordare i fatti recenti, e studi precedenti dimostrano che il sonno abbassa la pressione arteriosa.

CHE STRESS DOVER SCEGLIERE TUTTO

Chi può scegliere tra molte alternative non è più felice di chi non ha scelta, anzi troppe possibilità non fanno che confondere le idee.

È la conclusione di una ricerca effettuata da studiosi della Cornell e della Chicago University. I ricercatori hanno suddiviso i partecipanti in due gruppi. Il primo è stato invitato a fare una serie di scelte: abiti da indossare, cibi da mangiare, attività da fare.

Al secondo, invece, la giornata è stata organizzata fin nel dettaglio. Poi, gli autori hanno misurato con un test il loro grado di stress, e con sorpresa hanno scoperto che i più stressati erano quelli che potevano scegliere tutto.

PERCHÈ SOTT'ACQUA NON SI VEDONO GLI OGGETTI BENE (COME QUANDO CI SI METTE LA MASCHERA)?

Aprire gli occhi è sempre doloroso; figuriamoci sott'acqua, dove non si può nemmeno piangere dalla disperazione... Per fortuna basta mascherarsi per far ritornare tutto a posto.

Tornerete a vedere coralli e pesci tropicali oppure cozze e bidoni radioattivi, se siete meno fortunati. L'occhio umano è fatto per vedere gli oggetti immersi (come tutti noi) nell'aria, ed è dotato di una vera e propria "lente" che, per funzionare, ha bisogno di due mezzi materiali che riflettano la luce in maniera diversa. Questi due mezzi sono l'aria esterna e un liquido all'interno dell'occhio stesso.

E chiaro quindi che, non appena ci immergiamo in acqua, il mezzo "aria" viene sostituito dall'acqua: poiché quest'ultima riflette la luce nello stesso modo del liquido nell'occhio, la "lente" (che deve essere costituita da due mezzi diversi) sparisce. Se basta un tuffo per vedere tutto sfocato, si rimedia in fretta mettendosi la maschera, che ripristina una zona di aria intorno all'occhio. Tornerà tutto immediatamente a fuoco (anche in acqua).



PERCHÉ LE PERSONE MANCINE SONO UNA MINORANZA?

Non esistono dei criteri scientifici per stabilire quale sia il normale uso delle mani, ma è vero che la maggior parte degli esseri umani, dal 70 al 95%, utilizza preferenzialmente la mano destra per effettuare operazioni in cui la forza o la precisione sono indispensabili.

Ciò che è certo è che **non si tratta di un carattere ereditato geneticamente, ma piuttosto influenzato da meccanismi sociali e culturali** (nelle scuole elementari si insegna a scrivere con la destra, e molti oggetti di uso comune sono progettati per essere utilizzati con la sola mano destra). Infatti tra i nostri parenti più prossimi, **le scimmie, la cui società è sicuramente meno strutturata della nostra, la scelta della mano da usare per i lavori manuali è individuale, non coinvolge l'intera comunità.**

Alcuni studiosi hanno cercato le origini del fenomeno nella vita intrauterina, quando si verifica la laterizzazione del cervello, cioè quando si distinguono gli emisferi cerebrali.

Già a metà del XIX secolo era stato identificato nell'emisfero sinistro il centro nervoso responsabile dell'abilità di comunicare e comprendere il linguaggio parlato; data la controlateralità del controllo nervoso del nostro corpo, si pensò che l'uso della mano destra fosse in qualche modo correlata a questa funzione.

Ma, circa un secolo dopo, si dimostrò che la maggior parte dei mancini hanno la stessa specializzazione nell'emisfero sinistro. La questione rimane quindi aperta, ed è probabile che la risposta vada cercata nella storia evolutiva dell'uomo, dopo la sua emancipazione dalla condizione di scimmione.



PERCHÉ QUANDO CI GUARDIAMO ALLO SPECCHIO LA DESTRA E LA SINISTRA SI INVERTONO MA L'ALTO E IL BASSO NO?

Perché la sinistra e la destra non si invertono in realtà! È solo un'illusione creata dal fatto che siamo noi ad essere simmetrici fra destra e sinistra (cioè le nostre due parti, destra e sinistra, sono speculari) e tendiamo a confondere la nostra immagine riflessa con la nostra figura, che sembra riflettersi "girata".

Ma se ci pensate bene, quando ad esempio alziamo la mano destra, anche nello specchio si alza la (nostra) mano a destra. **L'illusione non avviene nel caso dell'alto e del basso perché - per fortuna - non siamo simmetrici lungo quest'asse e i nostri piedi non assomigliano affatto alla nostra testa.** Il "mondo attraverso lo specchio" è invertito invece - sorpresa delle sorprese - lungo l'asse perpendicolare alla sua superficie; provate infatti a puntare frontalmente contro lo specchio una matita: da che parte è diretta la punta? L'immagine riflessa è effettivamente invertita, perché la matita reale punta verso l'interno dello specchio, mentre quella riflessa è diretta verso l'esterno. **Si tratta di un fenomeno ben noto a fisici e chimici, che prende il nome di "inversione della chiralità".**

PERCHÉ IL PEPERONCINO E LE SPEZIE PICCANTI PROVOCANO UNA SENSAZIONE DI CALORE?

Quando si mangia un piatto piccante, come le penne all'arrabbiata o il chili di carne, **inevitabilmente si prova una sensazione di calore accompagnata da aumento della sudorazione e arrossamento del viso e delle orecchie.** Ma se la reazione è questa, come mai nei paesi caldi, come il Sud America se ne fa largo uso? Si tratta di un modo per trarre in inganno il nostro cervello, facendogli credere che nel nostro corpo sia divampato un "incendio".

I principi attivi contenuti nelle spezie piccanti, come la capsacina del peperoncino, stimolano due tipi di recettori presenti nella nostra bocca. **In primo luogo eccitano le fibre nervose del dolore che di norma percepiscono temperature estreme, intensi stimoli meccanici, come punture e tagli e il contatto con alcune sostanze chimiche.** Ma ciò non basta per far capire al cervello cosa sta succedendo. Allora la capsacina stimola anche dei recettori specifici per il calore, in modo che il cervello riceva due informazioni: c'è uno stimolo intenso, è uno stimolo di calore. A questo punto si scatena la sensazione di calore che implica una serie di reazioni tese a spegnere "l'incendio" che secondo il nostro cervello si sta verificando, quindi sudorazione, vasodilatazione e rallentamento del flusso sanguigno. Quindi la vampata di calore immediata è una sensazione temporanea che il nostro cervello si preoccupa di placare rapidamente, tentando tutti gli espedienti possibili per far abbassare la temperatura corporea. **Anche il mentolo agisce in questo modo, ma invece di stimolare i recettori del calore eccita quelli del freddo, dandoci un'immediata sensazione di fresco.**



E' VERO CHE...?

Clinica Veterinaria
MEDITERRANEO
Tel. 081.5322530

E' VERO CHE IL LATTE E' ANTIDOTO UNIVERSALE CONTRO TUTTI I VELENI?

Capita spesso di visitare animali intossicati o solo potenzialmente intossicati cosparsi di latte. Il latte non solo non e' l'antidoto a tutti i veleni ma addirittura puo' favorire l'assorbimento di taluni che sono detti liposolubili, ossia che si sciolgono nel grasso.

Più in particolare: il latte va bene come antidoto se il nostro cane o gatto ha ingerito candeggina, carburanti, alcuni tipi di detergenti o disinfettanti, mentre se il tossico in questione appartiene alle famiglie di composti come gli organoclorurati o organofosforati (comunissimi insetticidi, rodenticidi, antiparassitari) il latte può favorirne l'assorbimento e dunque peggiorare lo stato tossico.

Nel dubbio è consigliabile non somministrare nulla all'animale se si ha il sospetto dell'avvelenamento, ma consultare presto il proprio veterinario.



E' VERO CHE UN ANNO DELLA VITA DEL CANE O DEL GATTO EQUIVALE A 7 ANNI DELLA VITA DI UN UOMO?

Non e' infrequente che il proprietario a cui si chiede l'eta' del proprio cane dica "dott.ssa, cosa vuole che le dica,.. ha circa 70 anni "" Chee?" Non ha alcuna validita' scientifica ma e' appunto un luogo comune: e' come dire "visto che la durata media della vita di un cane è 10 anni e quella di un uomo e' circa 70 anni, un anno della vita canina equivale a 7 anni di quella umana.

Ma a dir la verita' un cagnolino di un anno e' un giovane adulto, non certo paragonabile a un bambino di 7 anni e certe vecchiette canine di 10 anni portano avanti e bene gravidanza e cucciolate, non proprio come una donna di 70 anni!

Una cosa pero' e' vera: la vita del nostro amico a quattro zampe e' molto piu' breve della nostra e anche un anno di vita passato insieme vale molto di piu' dei trecentosessantacinque giorni contati dal calendario.

E' VERO CHE I CANI E I GATTI NON SUDANO?

La pelle dei nostri amici a quattro zampe e' quasi completamente sprovvista di ghiandole sudoripare tranne qualcuna posta sotto i piedi (un cane o un gatto sudato lasciano le impronte...)

Per abbassare la temperatura mentre noi sudiamo e quindi raffreddiamo la superficie corporea disperdendo il calore in eccesso, loro utilizzano altri sistemi: i cani e gatti eliminano il calore attraverso il respiro (un cane accaldato respira sempre a bocca aperta!), ma il loro sistema non è così efficace: dunque sono più sensibili di noi agli sbalzi di temperatura e soprattutto ai colpi di calore. Attenzione a lasciare il cane in macchina chiuso quando fa caldo anche per pochissimo tempo!



E' VERO CHE I RANDAGI SONO MOLTO PIÙ FORTI E RESISTENTI DEI CANI E GATTI PADRONALI?

Questo è il pensiero che sfiora molti proprietari mentre portano il loro cane o gatto dal veterinario "dottoressa, ma com'è possibile che il mio cane amato, curato, regolarmente vaccinato si ammala e il randagio sottocasa sta sempre bene?". Non c'è nulla di più sbagliato di quest'affermazione, perché un cane randagio che sopravvive per strada è solo il frutto di una lunga, spietata selezione naturale. Per uno che sopravvive cento, mille sono già morti a causa di incidenti stradali, malattie, per violenze di ogni genere o semplicemente per freddo e fame. Il nostro cucciolo di casa è prima di tutto un animale fortunato perché non sarà costretto nella sua vita a subire la maggior parte di queste cose, ma soprattutto è fortunato perché riceverà l'amore del suo padrone che egli saprà ricompensare mille e mille volte.



E' VERO CHE SE IL NASO DEL CANE E' ASCIUTTO HA LA FEBBRE?

Anche a noi hanno fatto studiare che il tartufo di un cane in perfetta salute deve essere umido e fresco, ma nella pratica non è sempre vero. Un tartufo può essere asciutto per tanti motivi, alcuni sicuramente patologici ma altri fisiologici (il più banale? Abbiamo fatto una bella corsa insieme e ci siamo accaldati). L'unico modo per sapere se il cane ha la febbre è misurargliela con il termometro.

A proposito lo sapevate che la temperatura normale del cane oscilla tra i 38 e 39 gradi? Dunque non spaventatevi se il termometro segna 38.7 o 39, allarmatevi solo se sale oltre i 39°.

tutto moda

**Nuove collezioni
Autunno - Inverno**

Joseph Ribkoff Carinissima MUSANI

Liola ANNA D. Paola Caprioglio

Maria Palmieri

MARTINA ROVERSI



Corso Italia, 152/154 - Piano di Sorrento

Tel. 081.8088279

tuttomodasrl@gmail.com





Filo Diretto con i nostri esperti!

Sono a disposizione per qualsiasi domanda:
chiamali nei giorni e negli orari indicati,
ai numeri che ti segnaliamo, la consulenza è gratuita!

Audioprotesista



**Dott.ssa
Tea Maione**

Disponibile telefonicamente **martedì e venerdì**
dalle 09.00 alle 11.00 - Cell. **338.9648341**

Cardiologo



Dott. Erminio Liguori

- Cardiologo - Endocrinologo
- Dirigente del Laboratorio di Ecocardiografia
Reparto Cardiologia/UtC Sorrento

Disponibile telefonicamente **giovedì e venerdì**
dalle 17.00 alle 20.00 - Cell. **347.5834864**

Farmacista



**Dott.
Giuseppe De Simone**

- Laureato presso l'Università di Napoli Federico II
in facoltà farmacia, specializzato in scienze
e tecniche delle piante officinali.

Disponibile telefonicamente **il mercoledì**
dalle 13.00 alle 16.00 - Cell. **335.5302988**

Fisioterapista



Dott. Diego Accardi

- Laureato in Fisioterapia alla
l'Università Studi di Napoli
- Rieducazione al Metodo Mezieres
(rieducazione posturale globale)

Disponibile telefonicamente **martedì e giovedì**
dalle 19.30 alle 21.00 - Cell. **338.6791796**

Oculista



**Dott.
Maurizio Di Martino**

- Medico Chirurgo
- Specialista in oculistica

Disponibile telefonicamente **il sabato**
dalle 10.00 alle 12.00 - Cell. **335.6474147**

Logopedista



**Dott.ssa
Mariarosaria D'Esposito**

- Laureata in logopedia presso l'Università
di Napoli Federico II

Disponibile telefonicamente **giovedì e sabato**
dalle 09.00 alle 13.00 - Cell. **338.3191494**

Odontoiatra



Dott. Vittorio Milanese

- Laureato in odontoiatria e protesi dentaria
presso l'università di Napoli Federico II
- Socio dell'Associazione Nazionale Dentisti Italiani

Disponibile telefonicamente **martedì e giovedì**
dalle 13.30 alle 15.00 - Cell. **338.4698121**

Ostetrica



**Dott.ssa
Francesca Spinelli**

- Laureata in Ostetricia presso
l'Univ. degli Studi di Napoli
- Stage post-laurea presso l'Ospedale
G. Capillupi di Capri

Disponibile telefonicamente **il sabato**
dalle 15.00 alle 19.00 - Cell. **333.9644533**

Podologa



Dott.ssa Monica Ioviero

- Riceve per appuntamento presso:
Centro Polispecialistico Sorrentino
Sorrento - Tel. 081.6770210

Disponibile telefonicamente **il sabato**
dalle 09.00 alle 12.00 - Cell. **338.2861549**

Posturologo



**Dott.
Pasquale Scognamiglio**

- Riceve per appuntamento presso:
Cen. Med. Futura - Pompei - Tel. 081.8628137
Cen. Med. Cavallo - Salerno - Tel. 089.239863
Cen. Med. Oplonti - Torre Annunziata - Tel. 081.8612428

Disponibile telefonicamente **il sabato**
dalle 16.00 alle 20.00 - Cell. **333.9074846**



dancestudio

real passion.

direzione artistica **raffaella pandolfi**



danza moderna jazz e funky

danza contemporanea

hip hop

preparatori e professionali

di danza classica

flamenco

latino americano

tango argentino

canto e musical

laboratorio teatrale

aerobica - pilates

Associazione **Dance Studio**
via g.b. liguori, 8 (discesa Piazza Scarpati) **Meta** - info: **368.62.16.65**



QUELL'ANGOSCIOSO DOLORE AL PETTO...



di **Erminio Liguori**
Cardiologo - Endocrinologo

Quando si presenta nella maniera più tipica, raramente inganna il medico e soprattutto lo stesso paziente, tanta è la carica di angoscia e di “senso” di morte imminente che porta con sé...

Parliamo della famosa “angina pectoris”, cioè “dolore al petto”, entità arcinota della patologia cardiaca, già descritta mirabilmente nell'antichità e, in modo assai vivido e “plastico” da un grande medico inglese, circa tre secoli fa; con essa si descrive la crisi coronarica che può fermarsi allo sta-

dio di “ISCHEMIA”, con sofferenza più o meno prolungata dei tessuti cardiaci, ma senza morte cellulare, o evolvere verso l'INFARTO del miocardio, ovvero la morte per mancanza di apporto di ossigeno, di un certo numero di cellule del muscolo cardiaco.

L'angina pectoris quando si presenta in forma tipica è pertanto facilmente riconoscibile clinicamente, anche senza l'immediato supporto strumentale, manifestandosi essa come un dolore retrosternale irradiato a sbarra a tutto il petto, profondo e

oppressivo, di solito coinvolgente anche l'arto superiore sinistro (spalla, omero, gomito, polso, dita del versante ulnare) e il dorso in sede infrascapolare o nella regione del collo/nuca, accompagnato da intensa sudorazione fredda e talvolta conati o vomito.

Naturalmente non è sempre così, ed una percentuale importante di casi (circa il 35-40%) si presenta in forma più o meno “atipica”, vale a dire si discosta da questa descrizione: il dolore può interessare (è poi in qual modo) prevalentemente o in forma



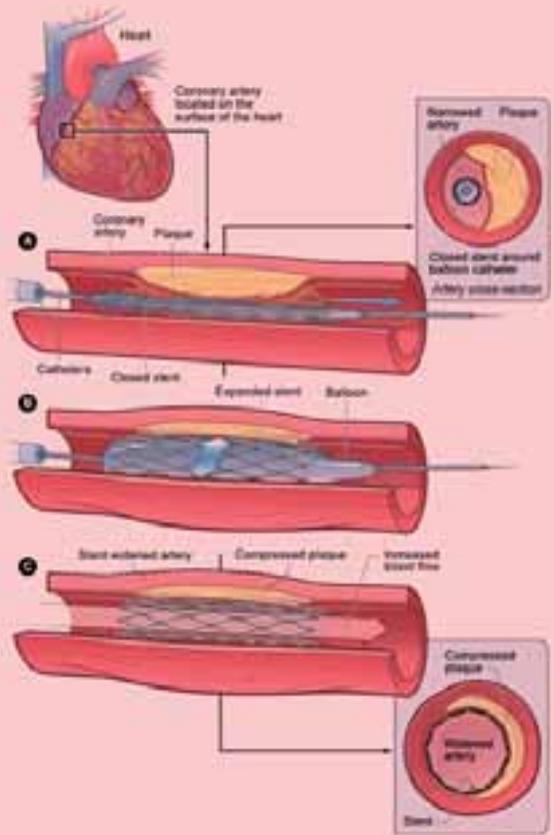


esclusiva il braccio sinistro, o la mandibola, o la nuca, o essere del tutto posteriore, solo a livello del dorso, apparentemente sulla o dalla colonna vertebrale, e raramente può perfino interessare l'arto superiore o la spalla destra : ma la tipologia "ingannatrice" più frequente, che spesso induce in errore il paziente e talvolta anche un medico esperto, è quella c.d. "addominale", ovvero un dolore francamente sottodiaframmatico, di solito epigastrico, con corteo di sintomi coerenti con un disturbo a partenza apparente dall'apparato gastro-intestinale, quali eruttazioni frequenti, nausea, conati o vomito: centinaia di pazienti con tali sintomi sono stati trattati in P.S. o al proprio domicilio come se avessero

avuto un disturbo gastrico e finanche ricoverati in Reparti di Chirurgia, salvo scoprire poi, all'esecuzione di un Elettrocardiogramma (o più recentemente dopo dosaggio dei c.d. Enzimi cardiaci), che si trattava di una crisi coronarica o di un Infarto del miocardio. Vediamo ora, dopo questa ampia digressione sulla sede del dolore, quali sono le altre caratteristiche che permettono di riconoscere una Angina Pectoris e viceversa quali sono le patologie non cardiache che possono essere confuse con essa.

Del dolore dobbiamo considerare

- 1) **Localizzazione del dolore:** durante o subito dopo un intenso sforzo fisico ovvero una arrabbiatura o uno stress emotivo, o dopo un abbondante pasto grasso, oppure notturno con rigurgiti di liquidi quando distesi nel letto, oppure del tutto a riposo e in apparente benessere.
- 2) **La durata del dolore:** pochi secondi, almeno 5-10 minuti, oltre un'ora, interi giorni.



- 3) **Intensità del dolore:** violentissimo all'esordio ma decrescente, violento continuo, cupo e profondo in crescendo, sopportabile ma continuo etc.
- 4) **Il tipo di dolore:** "senso di costrizione" o morsa che stringe, "senso di peso o di contusione", dolore urente (cioè bruciore come di abrasione di tessuti), di tipo trafittivo come "una pugnalata"; (talvolta il dolore al braccio è riferito come un manicotto strettissimo al gomito o ai polsi, mentre il dolore mandibolare può simulare un "mal di denti" o avvertito come un "allungamento di tutti i denti con dolore alla masticazione").
- 5) **Localizzazione del dolore:** (di essa abbiamo diffusamente parlato all'inizio).
- 6) **Sintomi di accompagnamento:** sudorazione algida, vomito o nausea, affanno parossistico o in crescendo, ipotensione e/o collasso, cardiopalmo con o senza aritmia, sincope o lipotimia. 100%

Cistite

Per Cistite s'intende un'infezione che colpisce la vescica.

CAUSE

Soprattutto infettive: batteri e virus

FATTORI FAVORENTI

- Ristagno dell'urina in vescica
- Uso di abiti stretti e attillati (slip, pantaloni, collant...) che impediscano la respirazione in sede genito-urinaria
- Consumo abituale di cibi troppo saporiti con eccessiva presenza di spezie o peperoncino, sostanze eccitanti e irritanti come alcol, tè e caffè che irritano le vie urinarie: anche le bevande gassate possono avere una responsabilità, rendendo alcaline le urine e favorendo la moltiplicazione di germi
- Prolungata esposizione al freddo
- Scarsa igiene del corpo e nei rapporti sessuali
- Ristagno di feci nell'intestino con conseguente proliferazione batterica

DISTRIBUZIONE PER ETÀ' E SESSO

Più spesso si tratta di un problema femminile, e ciò per ragioni anatomiche: infatti l'uretra, il canale che convoglia l'urina dalla vescica all'esterno, nella donna è molto più breve che nell'uomo (3-4 cm contro 15-20), favorendo l'ingresso di germi insidiosi in vescica, anche perché l'apertura esterna della vagina è molto vicina all'ano.

DURATA

Il 20% delle donne contrae cistite durante la vita; di queste, una su cinque recidiva, cioè ricompare entro un anno e mezzo.

SINTOMI

La cistite, soprattutto quella acuta, dà segno di sé aumentando lo stimolo a urinare, spesso con bruciore all'emissione, a volte con febbre e aspetto torbido delle urine. Queste sono a volta rossastre, a causa delle piccole, ripetute emorragie che derivano dallo sfaldamento delle cellule infiammate della mucosa urinaria.

ESAMI DA EFFETTUARE

Se i disturbi perdurano, effettuati opportunamente gli esami del caso (compresa l'urinocoltura e il tampone uretrale) e altre procedure diagnostiche più raffinate (come citologia, ecografia e flussometria) il medico prenderà in considerazione forme infettive più ostinate, come quelle da clamidie, micobatteri o micoplasmi, per i quali esistono farmaci particolari.



- **Esame delle urine semplice:** è sufficiente per rivelare la presenza di tracce di sangue o cristalli, indice di calcolosi urinaria.

- **Urinocoltura:** consente la ricerca di microrganismi ed è utile per orientare la scelta dell'antibiotico necessario; in caso di positività dell'esame viene effettuato sempre il cosiddetto antibiogramma.

- **Uretrocistoscopia:** è un esame endoscopico che permette di guardare all'interno del canale uretrale e della vescica per valutare l'eventuale presenza di rilievi, ulcerazioni o semplici arrossamenti della mucosa delle vie urinarie inferiori.

PREVENZIONE

1. Una corretta igiene intima con acqua corrente (meglio che con lavande disinfettanti) può essere a volte sufficiente a prevenire l'infezione e le recidive. Ciò è tanto più importante dopo un rapporto sessuale che costituisce un momento ad alto rischio di infezione, sia per l'azione traumatica sia per la facile trasmissibilità dei germi del o della partner:
2. Per favorire la diuresi ed evitare un'eccessiva concentrazione delle urine è opportuno bere molta acqua (almeno 2-2,5 litri al giorno), soprattutto di tipo oligominerale. L'iperconcentrazione delle urine favorisce infatti lo sviluppo di microbi.
3. Nelle forme dolorose con assenza accertata di germi, può essere utile l'associazione di due piante medicinali ad azione antinfiammatoria, quali Escolzia ed Echinacea. Di grande attualità è pure il Ginkgo biloba.

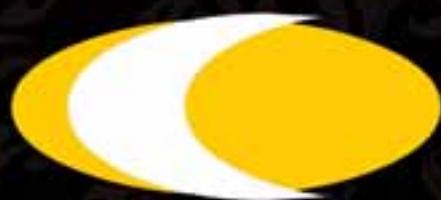
IGIENE

Per una corretta igiene delle zone intime, l'ideale è rappresentato dai detergenti naturali, fra cui l'avena colloidale, gli estratti di propoli, l'acido unico estratto dal lichene islandico; la mucosa urinaria riesce a tollerare abbastanza bene oli essenziali e composizioni profumate ad azione batteriostatica e purificante.

Nell'impiego dei prodotti è importante tener conto di alcuni aspetti sostanziali:

- Tutti vanno usati diluiti in acqua e non puri.
- Si dovrà sciogliere il detergente nell'acqua del bidet, quindi lavarsi e sciacquarsi con acqua pura; poi ci si asciugherà con cura.
- Non usare i prodotti spray.
- Aerosol e talchi intimi sono dannosi per le mucose; meglio usare le salviettine usa e getta, unicamente a base di acqua, deodorante e profumo (senza alcol). **100%**





INSOLITO

n i g h t & d a y



food / music / drink
snack serviti di giorno...e di notte!!!

Frullati, frappè, macedonie, yoghurt
frutta fresca tutto l'anno

internet point
(8 computer sempre in linea)

www.insolitosorrento.it
corso italia, 38/E - sorrento
tel. 081.8772409





Si ritorna a scuola e subito in agguato c'è la **PEDICULOSI** ecco tutto quello che si deve sapere.

La pediculosi è una patologia infettiva causata dai pidocchi, insetti appartenenti all'ordine Phthiraphtera.

I pidocchi sono ectoparassiti, specie-specifici per l'uomo nei confronti del quale si comportano come veri e propri "predatori di sangue".

L'uomo può essere parassitato da 3 sottospecie di pidocchi:

* **Pediculus Humanus varietà Capitis**

(*pidocchio del capo*)

* **Pediculus Humanus varietà Corporis**

(*pidocchio del corpo*)

* **Pthirus Pubis** (*pidocchio del pube, "piattola"*)

I pidocchi sono parassiti che si cibano di sangue umano: infatti si comportano come dei "vampiri" (solenofagi) in quanto succhiano il sangue che prelevano dal derma, grazie all'apparato buccale di cui sono dotati. Essi, infatti dopo essersi ancorati all'epidermide con i denti, fanno penetrare nel derma gli stilette, che si orientano verso un vaso sanguigno, lo perforano e danno così avvio alla nutrizione.

La saliva che l'insetto riversa nella ferita è antigenica; conseguentemente il tessuto reagisce con una reazione infiammatoria, che si esprime con prurito e dermatite (es. papule eritematose).

I pidocchi dipendono completamente dall'ospite sia per la nutrizione che per il calore; infatti possono sopravvivere fuori dal corpo umano solo pochi giorni; le larve invece resistono a temperatura ambiente sino a 10 giorni.

Il sintomo principale dell'affezione, nel caso del pidocchio del capo, è costituito da prurito al cuoio capelluto, che può portare ad escoriazioni, con lesioni da grattamento, sovrainfezioni e linfadenopatie cervicali. Il prurito può persistere per breve tempo dopo il trattamento, senza che questo indichi il fallimento della terapia; il prurito può sussistere in caso di reazioni di ipersensibilità alla saliva dei pidocchi o essere riconducibile ad una eziologia psicogena (parassitofobia).

Il pidocchio del capo si riconosce ad occhio nudo. Anche le uova piene e quelle svuotate sono facilmente identificabili, e si localizzano preferibilmente nelle regioni parietali, retroauricolari e nelle occipitali. Raramente il PHC infesta la barba, le ciglia ed altre sedi pilifere.

Il PHC non è veicolo di infezioni, ovvero non provoca la diffusione di microrganismi patogeni per l'uomo.

La diffusione

L'infestazione causata dal pidocchio del capo (PHC) è più frequente nei bambini (dai 3 agli 11 anni, soprattutto di sesso femminile) rispetto agli adulti, nelle aree urbane rispetto a quelle rurali. Si stima che il 10% dei bambini in età scolare possa essere infestato da PHC. La frequenza è molto bassa nelle popolazioni di colore, per il tipo di capelli che non consentono al parassita di aderire al fusto del pelo.

Il contagio avviene quasi esclusivamente per trasmissione diretta da un individuo infestato, oppure indirettamente – anche se si tratta di un'eventualità più rara – per contatto con pettini, spazzole, cappelli o altri indumenti o con la biancheria del letto.

La pediculosi del capo è una infestazione riscontrabile in persone di tutti i gruppi socio-economici; fattori considerati di rischio, quale la scarsa igiene personale o la lunghezza dei capelli, sembrano avere un ruolo marginale o addirittura nullo.

L'infestazione registra la più elevata incidenza a fine estate – inizio autunno.

Per quanto riguarda il pidocchio del capo, l'infestazione è causata dal *Pediculus Humanus Capitis* (PHC). Si tratta di un insetto di 1- 4 mm di lunghezza, senza ali, dotato di 6 zampe fornite di artigli che gli consentono di avvinghiarsi al fusto del capello.

Nel corso della sua vita (ca. 28-30 gg), la femmina è in grado di deporre ca. 300 uova (7-8 al giorno). Le uova o lenticole, di colore giallastro, sono cementate al capello grazie ad un materiale chitinoso che la femmina secerne attraverso un sistema ghiandolare specifico.

Nei climi temperati le uova sono depositate nel punto in cui il capello fuoriesce dal follicolo, cioè il più vicino possibile al cuoio capelluto, per sfruttare il calore del corpo. Le uova, di forma ovale, hanno un opercolo che chiude la terminazione libera dell'uovo. Dopo 7-10 giorni di incubazione l'opercolo viene espulso dalla ninfa che si trova all'interno dell'uovo. La ninfa completa la sua maturazione in ca. 10 giorni.

La durata dell'infestazione, sia del capo che del pube, è pertanto stimabile, in modo approssimativo, misurando la distanza fra la superficie cutanea e la posizione delle uova sul fusto del pelo. Il PHC può sopravvivere al di fuori del capillizio sino a 55 ore

Come si frena il propagarsi dell'infestazione da pidocchi? Ecco alcuni consigli utili:



Farmacia Elifani



Specializzata in
Alimentazione senza Glutine

Via A. Cosenza 2/4 - Meta (Na) - Tel. 081.8786605

Visita il nostro sito web

www.farmaciaeelifani.it



- * Prima di tutto intervenire con l'applicazione di un prodotto farmacologico specifico contro i pidocchi.
- * Far seguire al trattamento farmacologico contro i pidocchi l'uso frequente di un pettine a denti molto fini per rimuovere le lendini non più vitali.
- * Controllare accuratamente ogni 2-3 giorni i componenti del nucleo familiare e le altre persone che possono essere entrate in stretto contatto con il soggetto infestato. Nel caso che il contagio sia avvenuto anche in un solo familiare, devono comunque essere trattati contemporaneamente anche tutti gli altri componenti del nucleo.
- * Lavare con acqua bollente i tessuti che il soggetto infestato può aver toccato nei due giorni precedenti il trattamento (indumenti personali, biancheria da letto, asciugamani).
- * Lavare pettini, spazzole e fermagli dopo averli immersi per 1 ora in acqua bollente con detersivo.
- * Non utilizzare in comune pettini, spazzole, o cappelli.
- * Conservare in un sacchetto di plastica ben chiuso per due settimane gli oggetti o i giocattoli (ad es. animali da peluche) che non possono essere lavati in acqua o a secco.

I piretri

I Piretri sono insetticidi di origine vegetale, in quanto si ricavano dai fiori della pianta del piretro *Chrysanthemum cinerariaefolium*.

Per "Piretro" si intende l'estratto crudo ottenuto dai fiori, mentre per "Piretrina" l'estratto raffinato contenente 6 componenti, di cui il più attivo dal punto di vista dell'attività insetticida è la Piretrina I. Si tratta di derivati dell'acido crisantemico. Dalle molecole delle Piretrine sono stati realizzati derivati sintetici, denominati Piretroidi, quali la Permetrina e Sumetria.

Le Piretrine e i loro analoghi sono utilizzati per uso esterno contro le pediculosi del capo e del pube.

Meccanismo d'azione

Le Piretrine (P) ed i Piretroidi sono insetticidi per contatto con il parasita infestante.

La loro azione di tipo "cida" – pediculicida ed ovicida – avviene attraverso un'azione neurotossica ampiamente studiata. Le P infatti sono dei bloccanti altamente specifici dei canali del Na⁺ delle membrane neuronali. Le P penetrano rapidamente nel sistema nervoso dell'insetto causando una sintomatologia caratteristica: ad una fase di eccitazione eccezionale segue un disturbo nella coordinazione dei movimenti, paralisi ed infine morte. L'effetto iniziale è talmente rapido che entro alcuni secondi l'insetto è incapace di muoversi (effetto "knockdown").

Associazione con Sinergizzanti

Negli insetti le P sono metabolizzate molto lentamente e questo processo è ulteriormente rallentato quando le P vengono associate ai cosiddetti "sinergizzanti", sostanze che rallentano la degradazione metabolica dei principi attivi attraverso l'inibizione degli enzimi microsomiali dell'insetto (serie del citocromo P450), con conseguente aumento dell'efficacia insetticida, soprattutto in termini di durata.

Un noto ed ampiamente utilizzato sinergizzante con la categoria delle P è il Piperonil butossido.

Sicurezza d'uso

Le P sono catalogate come l'insetticida meno tossico, dal momento che nei mammiferi vengono rapidamente biodegradati per idrolisi e/o idrossilazione. Il tempo di contatto con la cute umana di 10 minuti non comporta un assorbimento significativo dal punto di vista clinico.

L'unica avvertenza nell'uso delle P è legata alla loro capacità allergizzante. Sono particolarmente sensibili i soggetti allergici ai pollini di piante del genere *Ambrosia*, che possono manifestare dermatiti da contatto e/o allergie all'apparato respiratorio.

PERMETRINA

La Permetrina è un Piretroide largamente studiato ed utilizzato in forma di crema risciacquabile all'1% (NIX). E' indicata in tutti i tipi di pediculosi. L'attività insetticida e ovicida della Permetrina è considerata da alcuni

Autori lievemente superiore a quella delle Piretrine sinergizzate, soprattutto in termini di attività ovicida.

Ciò giustificerebbe la somministrazione unica del trattamento nella pediculosi del capo, mentre in quella del pube (dove il parassita è meno vulnerabile) si consiglia una seconda applicazione dopo 10 giorni.

Il fenomeno della resistenza

In GB ed Israele è segnalata l'insorgenza di resistenza alla Permetrina. Questa situazione è ricondotta all'attività residua della Permetrina, di cui sono invece prive le Piretrine naturali. Ciò consente di evitare che forme adulte vengano in contatto con modeste quantità di insetticida, inadeguate ad esercitare un'azione pediculicida ma sufficienti a creare lo sviluppo di resistenza ad esso.

Tollerabilità

Può indurre bruciore, prurito. E' considerata meno allergizzante delle Piretrine.

I consigli per un corretto uso del trattamento antipidocchi:

- * Se, dopo 8-12 ore dall'applicazione del prodotto, qualche insetto è ancora visibile ma i suoi movimenti sono lenti, non occorre ripetere il trattamento.
- * Se invece, non sono rintracciabili insetti morti e si ha l'impressione che gli insetti siano vitali come prima, è consigliabile consultarsi con il proprio farmacista o medico.
- * Non trattare la persona infestata più di 3 volte con lo stesso prodotto. Nel caso che il trattamento risultasse inefficace, consultare il proprio medico o il farmacista per un intervento alternativo.
- * Non utilizzare contemporaneamente o mescolare insieme prodotti diversi, indicati contro i pidocchi.
- * E' utile controllare i capelli e passarli con un pettine a denti fini ogni 2-3 giorni per 2-3 settimane, sino a quando non si è sicuri di aver eliminato completamente gli insetti e le uova.
- * Ricordate che tagliare i capelli non serve a nulla, in caso di pidocchi!

100%



Ricambi - Caldaie
Condizionamento - Articoli termoidraulici

TecnoCalor 

TECNO CALOR

 **CORDIVARI**



C.so Italia, 93 - Meta (Na) - Tel.Fax: 081 8787121



Un neo sospetto



di **Fausto Trapani**
Dermatologo

Il melanoma è un tumore cutaneo maligno caratterizzato da un'elevatissima propensione alla metastasi, ovvero alla diffusione delle cellule maligne a tutti i tessuti dell'organismo. Esso origina dalle cellule che producono il pigmento e da cui il tumore prende il nome, i melanociti. Nonostante le campagne di informazione e prevenzione sui rischi derivanti dall'esposizione solare, è un tumore sempre più comune al giorno d'oggi, tuttavia se diagnosticato e trattato precocemente, si può guarire. La frequenza con cui questo tumore si presenta nella popolazione generale è in costante aumento e lo sarà sempre di più in relazione all'estensione del buco dell'ozono. L'incidenza di questo tipo

di tumore è, da sempre, leggermente più alta nella donna rispetto all'uomo e, nella fascia di età compresa tra i 25-29 anni, rappresenta addirittura il primo tumore per frequenza mentre è al secondo posto, dopo quello mammario, nelle donne tra i 30 e 34 anni di età.

Vi sono differenze tra i due sessi anche per ciò che riguarda le sedi di insorgenza del tumore: nella donna infatti sono più spesso coinvolti le gambe ed il volto, mentre il tronco è la sede più colpita negli uomini. Il picco di incidenza per



Le coalizioni tarsali



di **Monica Ioviero**
Podologa

Il piede è formato da ventisei ossa di diverse dimensioni, che collaborano tra loro in un organico perfetto: due tendini, legamenti, muscoli ed organi sensoriali, tutti uniti al fine comune di far funzionare al meglio questa struttura così forte e nel contempo delicata nell'equilibrio che la caratterizza. In questo articolo tratteremo delle coalizioni tarsali, patologia che coinvolge il piede e che è direttamente collegata alla sua funzionalità e alle modalità con cui le forze lo attraversano.

Il piede è il distretto anatomico che garantisce una regolare deambulazione oltre che la trasmissione del carico ortostatico, base della fisiologia del movimento e del trofismo cellulare dell'essere umano.

Negli ultimi decenni si è riscoperta e rivalutata l'importanza e la necessità del mantenimento dell'efficienza fisica di tipo motorio, peraltro legata a quella mentale. Sebbene esistano fusioni anormali tra due o più ossa del tarso ad esempio a causa, di interventi chirurgici, tratteremo delle coalizioni tarsali primitive o congenite, poco note perché poco frequenti e di difficile diagnosi.





entrambi i sessi è intorno ai 40 /50 anni e colpisce maggiormente fototipi con pelle chiara, capelli biondi o rossi, con tendenza all'eritema solare e con storia personale di ustioni solari pregresse, in particolare quelle verificatesi decenni prima nell'infanzia.

A differenza di quanto si pensa nel 70 % dei casi il melanoma prende origine da un nuovo neo.

Nel restante 30% da un neo preesistente che si modifica nel suo aspetto secondo la regola dell'**ABCDE**.

Ciò significa che della lesione va valutata l'eventuale **A**simmetria, i **B**ordi, il **C**olore, le **D**imensioni, l'**E**voluzione nel tempo. In caso di sospetto il

paziente dovrebbe subito rivolgersi al dermatologo senza aspettare la comparsa di segni troppo evidenti come sanguinamento spontaneo o prurito persistente.

Occorre sfatare un preconcetto molto radicato, che, escidendo chirurgicamente un neo, si possa risvegliare la sua malignità. E' vero esattamente il contrario. Nessuno è mai morto per aver inutilmente tolto un neo. Togliarlo in ritardo è letale.

E' quindi necessario che ognuno prenda l'abitudine di controllarsi periodicamente e di non sottovalutare un pericolo che può essere evitato con una semplice escissione. **100%**

La diagnosi deve essere sospettata nei pazienti preadolescenti o adolescenti con dolore insidioso o improvviso al medio o al retro-piede, associato a riduzione dell'articolarià a livello della sottoastragala.

La coalizione tarsale è una deformità congenita, sintomatica o asintomatica, che riguarda circa l'1% della popolazione con prevalenza maschile e bilateralità nel 50% dei casi, senza alcuna distinzione di razza.

Gli studi hanno riscontrato il ripetersi della malattia anche in generazioni diverse di una stessa famiglia.

La coalizione tarsale può essere fibrosa (sindesmosi), cartilaginea (sincondrosi), od ossea (sinostosi).

Le due forme più comuni di coalizione tarsale coinvolgono il calcagno e il talo (talocalcane-

ari) o il calcagno ed il navicolare (calcaneonavicolare).

Le coalizioni talocalcaneari sono le più frequenti e sono la causa principale della sintomatologia del piede.

Sia nel bambino che nell'adulto le coalizioni tarsali possono essere più o meno le responsabili di una sintomatologia.

Si sono verificati alcuni casi in cui questo stato anatomico non comporta nessuna menomazione a carico dei pazienti; infatti ci sono stati pazienti che hanno svolto attività sportive, come la corsa e il salto che avevano questo tipo di patologia non sintomatica.

La diagnosi delle coalizioni tarsali è essenzialmente una diagnosi radiografica; infatti la valutazione radiografica di tutte le fusioni tarsali dovrebbe essere effettuata sistematicamente. **100%**





Prevenzione nei traumi discorsivi del ginocchio

Il ginocchio è una delle articolazioni più interessate da traumi da sport.

Particolare importanza rivestono, tra i traumi al ginocchio, le lesioni capsulo-legamentose; fra esse quelle del legamento crociato anteriore (LCA) che, isolatamente o insieme a quelle del legamento collaterale mediale (LCM), incidono per il 64% e sono frequentemente associate a lesioni meniscali (53% e 76% rispettivamente nei casi acuti e cronici).

La ricostruzione del LCA è uno degli interventi ortopedici più spesso eseguiti dopo traumi discorsivi da attività motoria.

Stabilità del Ginocchio

Essa è generata dalla congruenza delle superfici articolari, dalle strutture capsulo-legamentose, dall'azione muscolare e dalle forze compressive che si sviluppano non solo in relazione al carico, ma anche alla contrazione muscolare e alla messa in tensione dei legamenti.

La congruenza delle superfici articolari è minima e viene aumentata dai due menischi.

I Legamenti

Essi hanno diverse funzioni: sono, innanzitutto, le guide della meccanica articolare, rivestono il ruolo di stabilizzatori passivi e svolgono un'importante funzione propriocettiva. I Legamenti mantengono il corretto rapporto tra le superfici articolari durante tutto l'arco della flessione-estensione, ed hanno funzione propriocettiva, grazie alle specifiche terminazioni nervose che si trovano nella loro struttura.



I Muscoli

Soprattutto il muscolo quadricipite femorale, i muscoli ischio crurali e il muscolo tricipite svolgono un ruolo fondamentale per l'articolazione: fungono da ammortizzatori e da stabilizzatori attivi.

In generale, le strutture articolari, rappresentate dai legamenti e dalla capsula articolare, sono responsabili della stabilità funzionale di tipo statico, mentre il sistema neuromuscolare è responsabile della stabilità funzionale di tipo dinamico.

La funzionalità statica è data per il 80% dal LCA, la stabilità di tipo dinamico da una componente volontaria data dai muscoli agonisti ed antagonisti, e una componente involontaria, non cosciente, data in risposta a stimoli sensoriali che provengono dal sistema propriocettivo. La proprioccezione è costituita da informazioni afferenti che riguardano l'equilibrio posturale, la stabilizzazione delle articolazioni, il senso

di posizione e la cinestesia (il senso del movimento).

Con l'allenamento si ottiene una stabilizzazione più efficace dell'articolazione e un conseguente controllo neuromuscolare più rapido.

Attraverso un programma motorio adatto, il ginocchio diviene più stabile e capace di rispondere senza rischi alle sollecitazioni degli esercizi. Per prevenire gli infortuni al ginocchio nei soggetti praticanti attività fisico-motoria occorre:

- Verificare la postura del corpo e la tecnica di movimento durante l'esecuzione del gesto specifico;
- Valutare la flessibilità e la forza muscolare dei muscoli estensori e flessori di entrambi gli arti inferiori;
- Correggere, eventualmente, la tecnica e potenziare le qualità muscolari carenti;
- Programmare allenamenti specifici per migliorare il controllo neuromuscolare. **100%**



Studio Oculistico di Diagnostica e Terapia

Dott. Maurizio Di Martino

Medico Chirurgo - Specialista in Oculistica



Chirurgia della cataratta
Chirurgia refrattiva
Perimetria computerizzata
Esame ortottico
Topografia corneale computerizzata

SORRENTO - Via degli Aranci, 59 - Cell. 335.6474147

Riceve per appuntamento



I disturbi da videoterminale: Quando il computer può far male

S spesso, quando si utilizza il computer si perde la cognizione del tempo e si passano ore seduti, senza muoversi dalla sedia.

Con la sempre più capillare diffusione dei computer sempre più persone lo utilizzano per le varie necessità: lavorare, giocare, studiare, comunicare e sempre per più tempo.

Diversi studi realizzati nei vari paesi (uno dei quali, appena ultimato da chi vi sta scrivendo), hanno dimostrato l'intima relazione fra tempo trascorso quotidianamente al computer e l'insorgenza di vari disturbi psicofisici: i "Disturbi da Videoterminale".

L'imputato principale dei vari fastidi che sto per elencarvi, è la staticità delle posizioni.

A confermare la presenza di "problemi" ci ha pensato anche la Legislazione Italiana, che per tutelare chi utilizza il computer come strumento di lavoro principale, per almeno 20 ore settimanali, ha imposto una pausa di 15 minuti ogni 2 ore di utilizzo (art. 175 del Testo Unico in materia di sicurezza sui luoghi di lavoro).

I DISTURBI

Schematizzando, i principali problemi che possono emergere dall'uso prolungato del computer sono:

- * Disturbi per la vista e per gli occhi
- * Disturbi da affaticamento fisico e mentale
- * Disturbi muscolo - scheletrici e posturali

DISTURBI PER LA VISTA E PER GLI OCCHI

Sono caratterizzati da secchezza, bruciore, difficoltà nella messa a fuoco, e sono causati:

- * da una scarsa lubrificazione degli occhi causata dalla meno frequente



- chiusura delle palpebre;
- * dall'immobilità dello sguardo nell'osservare lo schermo;
- * dalla polvere attirata dall'elettricità statica del computer;
- * dalla luminosità intensa;
- * dai riflessi sul monitor;
- * dalla ridotta o eccessiva illuminazione dell'ambiente
- * dalle radiazioni dei vecchi monitor a tubo catodico.

DISTURBI DA AFFATICAMENTO FISICO E MENTALE

Poiché lavorare al computer è un'attività ripetitiva e spesso monotona, focalizzare troppo tempo l'attenzione sulla stessa cosa, può far accumulare tensioni che possono anche trasformarsi in:

- * disturbi del sonno;
- * ansia;
- * depressione;
- * disturbi psicosomatici.

DISTURBI POSTURALI

Caratteristica distintiva dell'uso del computer è la postura in posizione seduta, molte volte scorretta e mantenu-

ta essenzialmente fissa per ore. Purtroppo questo atteggiamento posturale, è quello predominante del nostro stile di vita attuale, si pensi infatti alle lunghe ore trascorse in auto, in moto, davanti alla televisione o alle console, ragion per cui i possibili danni arrecati da questa postura derivano oltre che dal lavoro anche e soprattutto dallo stile di vita.

Gli esiti di questo tipo di utilizzo innaturale dell'apparato locomotore, sono molteplici ed avvengono sia a livello distrettuale che organico:

- * riduzione del consumo calorico, con tendenza al sovrappeso ed alla obesità;
- * ristagno venoso a livello degli arti inferiori;
- * sovraccarico funzionale della muscolatura posturale, interessata nell'assetto statico del corpo con simultanea perdita di tono degli altri gruppi muscolari;
- * sovraccarico funzionale dei dischi e di tutta la colonna vertebrale con aumento della pressione sui dischi anche dell'80%;
- * interessamento osteoarticolare ed



CENTRO INTERNAZIONALE Danze

GIULIANA PENZI

Insegnante
Elena Francesca Spiezia

Direzione Artistica **Tony Martin**
Laureato Accademia Nazionale di Danza di Roma



Preparazioni per
**Esami accademici Audizioni
Stage**

Corsi di:
**danza classica - moderna
jazz - contemporanea
musical - canto
corsi
specifici per bambini**

Piazza Veniero, 17 - Sorrento
Tel. 081.8073350 - 339.2082764
Via B.Massa - Boscoreale - Tel. 081.8585948





osteotendineo. In soggetti predisposti, in cui le posizioni appena descritte sono mantenute costantemente, queste modificazioni possono portare:

- * al rilassamento generalizzato della muscolatura, in particolare quella addominale;
- * all'aumento di peso
- * alla possibile insorgenza di varici a livello degli arti inferiori;
- * alla possibile comparsa di emorroidi,
- * alla insorgenza di dolori muscolari a carico dei muscoli posturali (addominali, paravertebrali, trapezi, ecc.) sollecitati eccessivamente dalla posizione scorretta,
- * indolenzimenti articolari da compressione o trazione sulle capsule articolari, sui tendini e sui legamenti,
- * parestesie da compressione dei tronchi nervosi.

LE POSIZIONI DA EVITARE

Una postura scorretta del rachide durante l'utilizzo del computer, provoca un'alterazione delle curve fisiologiche

della colonna con un aumento di pressione a livello dei dischi intervertebrali e maggior stress da carico sugli stessi. A livello cervico-dorsale, ciò che accade da un punto di vista posturale, è un notevole carico zonale sia statico che dinamico dei muscoli del cingolo scapolare che può risultare particolarmente gravoso, specie se coesistono difficoltà visive che costringono il soggetto ad assumere posizioni innaturali o forzate, queste sono frequentemente causa di cervicalgie e di cefalee di origine muscolotensiva.

* Nell'utilizzo del mouse ed in alcuni casi anche della tastiera possono verificarsi le deviazioni eccessive verso l'esterno dei polsi. Inoltre nel posizionamento delle mani sulla tastiera, le articolazioni del polso sono spesso soggette ad una eccessiva flessione dorsale con aumento della pressione a livello del canale del carpo; situazioni che spesso portano (con prevalenza nel sesso femminile) alla "Sindrome del tunnel carpale". Si tratta di una neuropatia a carico del nervo mediano, provocata dalla compressione mecca-

nica del nervo nel passaggio attraverso un canale osseo localizzato al polso. La sintomatologia consiste in dolori, debolezza e formicolio localizzati alla mano ed avambraccio.

- * Lavorare con le mani su due piani differenti (la tastiera su un piano e il mouse sull'altro) provoca un'alterazione delle curve della colonna vertebrale sul piano frontale, generando atteggiamenti paramorfici (scoliosi e cifoscoliosi) che possono essere veramente deleteri negli adolescenti e nei bambini.
- * Per quanto riguarda gli arti inferiori, i piedi che non poggiano bene a terra, provocano uno stato di accorciamento dei polpacci, causando un rallentamento venoso e motivo di gonfiore di piedi e gambe, formicolio, dolore, debolezza e contratture muscolari.

Ricapitolando, i campanelli di allarme per le posture scorrette da utilizzo di computer sono:

Rigidità - Formicolio - Dolore: alla schiena, alle spalle, al collo, alle braccia, ai polsi, alle mani, alle gambe. **100%**

FAST AND FURIOUS

MICHELIN TOYO TIRES

GOMMAUTO & MOTO

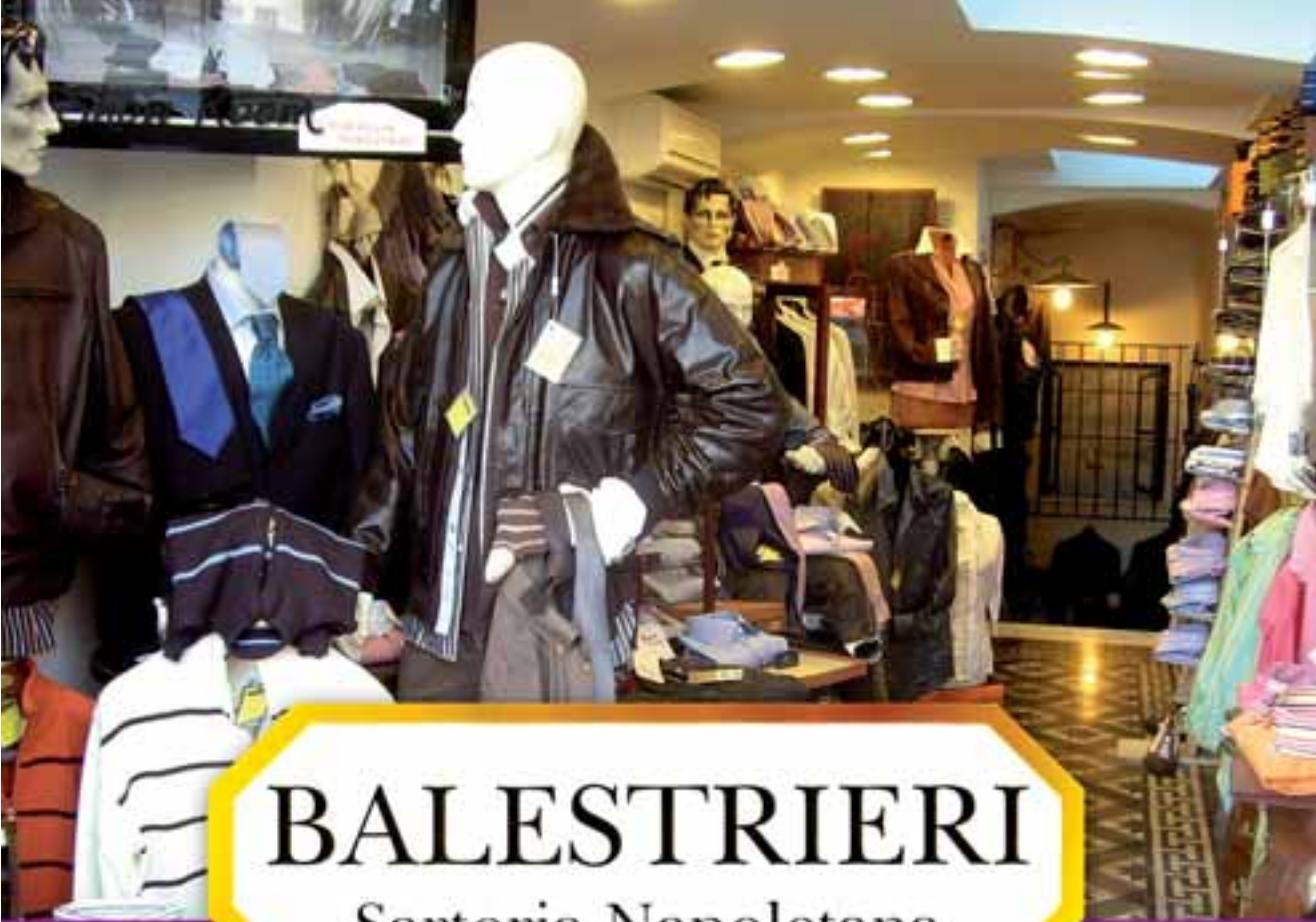
gommisti professionisti dal 1963

1963-2008
45 anni di attività

CENTRO SPECIALIZZATO CERCHI IN LEGA

Piano di Sorrento
Piazza della Repubblica, 11 - Tel. 081.878.6807
Sant'Agello
Piazza Matteotti, 11/19 - Tel. 081.877.3781
www.gommautoemoto.it





BALESTRIERI

Sartoria Napoletana

La Sartoria Napoletana è stile, classe, eleganza, qualità unita alla grande abilità sartoriale dei maestri napoletani

Corso Italia, 29 Sorrento



Camicie su misura



La prevenzione orale

(seconda parte)

O Nel numero scorso abbiamo parlato di come la PREVENZIONE DENTALE PRIMARIA miri al controllo delle cause per far sì che la malattia non si presenti, e sottolineato di come la carie dentaria e la parodontopatia (la piorrea, come era chiamata una volta) vedono la placca batterica come principale fattore responsabile.

La parola d'ordine è: "Eliminare la placca batterica da denti e gengive".

Ma cos'è la placca batterica? Un aggregato molle e appiccicoso di colore bianco-giallastro che si fissa ai denti. E' formato da residui di cibo colonizzati da batteri che sopravvivono e si riproducono al suo interno cibandosi degli zuccheri in esso contenuti. Come prodotto finale del metabolismo degli zuccheri si formano acidi e tossine. Gli acidi causano prima la demineralizzazione dello smalto poi la distruzione della struttura interna del dente. Le tossine sono invece la causa primaria delle gengiviti e delle parodontopatie.

In commercio sono disponibili compresse a base di colorante vegetale atossico (comprese rivelatrici di placca)

che fatte sciogliere lentamente in bocca colorano la placca batterica, evidenziando le aree di addensamento. Ci si può così rendere conto delle zone in cui è necessario insistere con lo spazzolamento dei denti. La capacità di controllare la formazione e il deposito della placca batterica è quindi il fattore principale nella prevenzione delle più importanti affezioni di denti e gengive. Ciò è possibile attraverso un'alimentazione povera di zuccheri, in particolare quelli raffinati e appiccicosi (gli alimenti dotati del maggior potere cariogeno sono le caramelle, la marmellata, il miele). Un'abitudine deleteria per la salute di denti e gengive è quella di assumere frequentemente nel corso della giornata merendine zuccherate.

E' altresì importante che la placca batterica venga eliminata dai denti e dalle gengive eseguendo una pulizia ottimale in quantità (i denti vanno spazzolati tutti i giorni, dopo ogni pasto per circa 2 minuti, e almeno una volta al giorno deve essere usato il filo interdentale) e qualità (idonea tecnica di spazzolamento e corretto utilizzo del filo interdentale dei quali parleremo nel prossimo numero).

Quando la placca non viene completamente rimossa, sotto l'azione dei sali di calcio contenuti nella saliva si trasforma in tartaro. La velocità con cui ciò avviene dipende dalla qualità della saliva, nonché dal tipo di alimentazione. In alcuni individui sono sufficienti 15 giorni per formare un tartaro ben calcificato, mentre per le prime concrezioni immature bastano pochi giorni.

Si possono distinguere due tipi di tartaro, quello sopra-gengivale che si trova sulla superficie esterna dei denti e quello sottogengivale che si forma all'interno della gengiva e delle tasche parodontali. L'asportazione di quest'ultimo, che può avvenire con o senza incisione chirurgica della gengiva, è indispensabile per arrestare la malattia infiammatoria che porta alla distruzione dell'osso che sostiene i denti causandone la caduta anche se sani e non intaccati da carie.

Le zone della bocca in cui è più facile constatare la presenza del tartaro sono quelle in corrispondenza dello sbocco delle ghiandole salivari e si trovano sulla superficie vestibolare dei molari superiori (ghiandola parotide) e sulla superficie linguale degli incisivi inferiori (ghiandole



Foto 1 Presenza di un notevole accumulo di placca batterica



Foto 2 La placca è colorata in rosso dall'eritrosina contenuta nelle compresse rivelatrici





RISTORANTE STELLUCCIA

Colli di Fontanelle
Sant'Agnesello
Tel. 081.808.35.25



TANTE SPECIALITÀ A PREZZI MODICI

Colli di Fontanelle



Salute & Benessere

DENTISTA

sottolinguale e sottomandibolare), perciò attenzione alla pulizia di queste zone!

Nonostante una buona diligenza nelle manovre d'igiene domiciliare esistono vari fattori che comunque obbligano tutti i pazienti a regolari sedute di detartrasi la cui periodicità è estremamente soggettiva.

Una disposizione dei denti ordinata facilita l'igiene permettendo l'accesso allo spazzolino sulla maggior parte delle loro superfici mentre l'affollamento costituisce un evidente ostacolo: se non si vuole correggere questo difetto con l'ortodonzia (la "macchinetta") occorre aumentare la frequenza delle sedute di igiene dal dentista.

Per concludere approfitto di questo articolo per dare un risposta a coloro che, come già capitato con alcuni pazienti giunti alla mia osservazione, nonostante un quadro clinico e radiografico paragonabile alle foto 3 e 4 quasi si opponevano ad un'accurata terapia parodontale, riferendomi che dopo la pulizia dei denti questi avrebbero acquistato mobilità e sarebbero stati più sensibili al freddo. Grossolanamente posso affermare che effettivamente la sensazione immediata avvertita dai pazienti è proprio questa. La presenza di una grossa quantità di tartaro garantisce un "manicotto" che li tiene uniti e li isola da stimoli termici. Una volta rimosso, i denti saranno sostenuti solo dal poco osso residuo (per cui saranno mobili) e le radici non coperte più dalla gengiva saranno particolarmente



sensibili.

Il rimedio più semplice per la mobilità dei denti con ridotto supporto osseo consiste nella loro solidarizzazione (splintaggio). Può essere attuata facilmente con tecniche adesive non invasive ed estetiche.

L'aumento di sensibilità al caldo e al freddo provocato dall'esposizione delle radici spesso cessa spontaneamente dopo poche settimane. Nei casi più resistenti ci avvaliamo di prodotti specifici sotto forma di gel o dentifrici.

Concludendo possiamo affermare che il tartaro costituisce il più importante fattore di distruzione dell'osso di sostegno dei denti, e quando non viene rimosso regolarmente abbiamo un inesorabile progredire della malattia fin quando sotto l'azione del carico masticatorio il manicotto di tartaro che li tiene uniti si spaccherà lasciando nella bocca del paziente un'amara sorpresa ... uno o più denti in meno!!! **100%**

Tessuti Casillo

ingrosso tessuti - merceria
tendaggi - filati lana - cotone
ricami a macchina personalizzati
e tanto altro...

Via S. Michele, 17
Piano di Sorrento
Tel. 081.196.66.102



OFFERTISSIME WWW.PGSYSTEM.IT



**PC Completi
da: € 399,00
Iva compresa**



**Monitor TVLCD 15" Samsung € 189,00 - Monitor ASUS LCD 16" Wide € 119,00
Nintendo DS Lite € 129,00 - Stampante Multifunzione Epson SX 105 € 79,00
NB ACER ASPIRE ONE 1GB RAM / 120GB HD € 389,00 - Pen Drive 1GB € 3,99
Tanti altri prodotti in pronta consegna su www.pgsystem.it**

PG System
di Pane Giovanni

pgsystem@hotmail.com



Computer ed Accessori
ASSISTENZA TECNICA A DOMICILIO

Corso Sant'Agata 67-67A - 80064 - Sant'Agata sui due Goffi (NA)
Tel/Fax 0815330060 - Cell.3394997302 - www.pgsystem.it

Tagliando valido per un
intervento di controllo
GRATUITO a
domicilio

C I N E M A
TEATRO
delle **Rose**

presenta la V° rassegna

Teatrinvito

Stagione Teatrale 08/09

[PRIMA NAZIONALE]

> venerdì 5 dicembre 2008

MARISA LAURITO

in "a me me piace o' sciò"

> mercoledì 17 dicembre 2008

TATO RUSSO

in "Tre cazune furtunate"

> lunedì 5 gennaio 2009

PEPPE BARRA

in "La Cantata dei Pastori"

> martedì 20 gennaio 2009

ERICA BLANC
GIANFELICE IMPARATO

in "Niente sesso siamo inglesi"

> giovedì 29 gennaio 2009

CARLO BUCCIRO

in "Napoletani a Brodway"

[FUORI ABBONAMENTO]

> mar. 3 - mer. 4 febbraio

VINCENZO SALEMMA

in "Bello di Papà"

> mercoledì 18 febbraio

HAVANA RAKATAN

Ballet de Cuba

> venerdì 6 marzo 2009

TOSCA D'AQUINO

MIMMO ESPOSITO

ERNESTO LAMA

in "Ogni anno punto e a capo"

abbonarsi

CTC

Consorzio Teatro Campania



dicembre 08 | aprile 09

IMAGE
ENTERTAINMENT

> sabato 4 aprile 2009
JESUS CHRIST SUPERSTAR

Il più grande Musical di tutti i tempi

> mar. 14 - mer. 15 aprile 2009

BIAGIO IZZO

in "Una pillola per piacere"

> mercoledì 29 aprile 2009

ALL4MUSICAL

in "West and story - musical trip"

E' aperta la nuova campagna abbonamenti
per la stagione teatrale 2008 - 2009

Rinnovo ed acquisto nuovi abbonamenti.

Per informazioni

081 878 61 65

info@teatrodellerose.com

Il Botteghino è aperto il
lunedì - mercoledì - venerdì
dalle ore 9:30 alle ore 13:00
e dalle ore 18:00 alle ore 21:00

www.teatrodellerose.com

!?!? ...conviene sempre di più!!!!





DICIAMO NO ALLA SEDENTARIETA'

Oggi si parla di una vera e propria "epidemia" di obesità, per la velocità con cui stanno aumentando i casi negli ultimi decenni, già a partire dalla prima infanzia. Basti pensare che nell'Unione Europea ci sono oltre 22 milioni di bambini in sovrappeso, di cui più del 25 per cento obesi, mentre il 30% dei bambini americani è sovrappeso o obeso. In Italia, il 17% dei bambini maschi e l'8% delle femmine sono in sovrappeso. Dato il trend registrato, queste percentuali sembrano destinate ad aumentare di molto nei prossimi anni. Essere obesi da piccoli si associa sia a complicazioni nel breve termine (inattività, disagio psico-sociale, problemi ortopedici, respiratori, alterazioni metaboliche ed epatiche), sia ad obesità da adulti (nel 30-60% dei casi, soprattutto se l'obesità è presente all'età adolescenziale), con aumentato rischio di mortalità per malattie cardio-vascolari e tumori.

Le cause dell'obesità vanno ricercate nella componente genetica, che rappresenta la base (predisposizione), e negli errori nel comportamento e nello stile di vita: alimentazione sbagliata e sedentarietà. I fattori ambientali sono gli unici che possiamo modificare per contrastare il dilagare dell'obesità infantile, attraverso una sana e corretta alimentazione e uno stile di vita attivo. Gli esperti ritengono che per combattere l'obesità lo sport e l'attività fisica in generale siano le migliori medicine possibili.

Tredicimila passi al giorno e il bambino non rischia l'obesità

Secondo una ricerca pubblicata quest'anno su *Journal of Pediatrics* dagli studiosi dell'American Academy of Pediatrics, su 709 piccoli tra i 7 e i 12 anni, tredicimila passi al giorno per

i maschietti e 11 mila per le femminucce, unitamente all'indicazione di non passare più di due ore al di davanti alla tv o al computer, sono in grado di prevenire sovrappeso e obesità nei bambini. Il lavoro completa idealmente la ricerca inglese del 2003 sugli adulti, da cui è venuta fuori la famosa "regola dei 10mila passi" ogni giorno per mantenersi in forma. Gli scienziati hanno documentato che i bambini che compiono meno di tredicimila passi hanno un rischio di sovrappeso di 3-4 volte superiore rispetto ai coetanei più attivi.



Italiani troppo pigri

L'Italia è uno dei Paesi europei dove i bambini vengono meno stimolati al movimento. E' un problema anche dei loro genitori, che danno il cattivo esempio. Le statistiche dicono che c'è un 41% di Italiani che proprio non muove un dito, non fa nemmeno un minuto di attività

fisica: un esercito di 25 milioni assolutamente sedentari. In Italia c'è un atavico deficit di informazione e di formazione allo sport. Ancora molti ritengono che se i bambini sudano si ammalano! E' vero che più del 60% dei bambini fra 9 e 11 anni oggi fa sport, ma è anche aumentato di 5 volte, negli ultimi 50 anni, il tempo che questi bambini passano seduti, davanti al computer, alla tv o alla play-station. Pertanto, la sola attività sportiva in palestra 3 volte la settimana o nelle scuole le 2 ore di educazione fisica alla settimana non sono certo in grado di contrastare la sedentarietà di tutto il resto del tempo.

Muoversi, muoversi

La sedentarietà può diventare il peggior nemico della salute,



**Vendita auto nuove e usate plurimarche
Specialisti in usato aziendale e Km 0**

Renauto S.p.A.



LANCIA MUSA

Multijet ato plus - Anno 2008

MBW SERIE 1

120 D - Anno 2005

CITROEN C3

Anno 2004

FIAT PANDA 1.4

HP 1000 - Anno 2007

PORSCHE BOXTER

2.7 - Anno 2005

LANCIA Y

Multijet - Anno 2004

MERCEDES CLASSE E

220 cdi - Anno 2002

CITROEN C3

Pronta Consegna

TOYOTA AYGO

Km Zero

TOYOTA AYGO

Anno 2007

PORSCHE CAYENNE

Anno 2003 - 4.5 5

FIAT IDEA

Km Zero

... e tante altre proposte di autovetture usate!

Via S. Ciro, 15 - Vico Equense

Tel. 081.8798319

Consulente vendite

333.2307569

★ ★ NUOVA SEDE ★ ★

Corso Italia, 5/1 F - Meta (Na) - Tel. 081.8086750

www.renautomotori.it



e i suoi effetti nefasti impiegano solo due settimane a manifestarsi. E' il risultato dello studio dell'Universita' del Missouri pubblicato dal Journal of the American Medical Association (JAMA) quest'anno, in cui e' stato chiesto ad alcuni soggetti di diminuire drasticamente la loro attivita' fisica per verificare gli effetti della sedentarieta'. I ricercatori hanno studiato due gruppi di soggetti: il primo composto da camminatori 'medi', circa 6mila passi al giorno, cui e' stato chiesto di scendere per tre settimane a 1400, evitando assolutamente le scale ed usando sempre l'automobile; il secondo da camminatori sopra la media, circa 10mila passi al giorno, 'costretti' anche in questo caso a scendere a 1400 con le stesse avvertenze degli altri, per solo due settimane.

Al termine dello studio ai partecipanti e' stato somministrato un test di tolleranza al glucosio e uno ai grassi, per verificare l'abilita' del corpo di sottrarre dal sangue queste due sostanze. Il risultato e' stato che le due settimane di inattivita' sono state piu' che sufficienti per aumentare la presenza di glucosio e grasso nel sangue, una condizione che spesso prelude allo sviluppo di diabete e malattie cardiovascolari.

Stare seduti alla scrivania per troppe ore puo' favorire l'insorgere del mal di testa, ma se si fa della ginnastica cervicale i disturbi possono diminuire del 40% e si dimezza la quantita' degli analgesici assunti. Lo rivela un altro studio condotto tra i dipendenti del Comune di Torino, i cui risultati sono stati pubblicati su 'Cephalgia', la rivista delle cefalee.

Più importante ancora il movimento della dieta

I ricercatori del Duke University Medical Center hanno dimostrato in una ricerca pubblicata sull'American Journal of Cardiology che un'attivita' fisica moderata ma costante come camminare per un totale di 18 chilometri a settimana (circa 30 minuti al giorno per 6 giorni su 7) rappresenta il miglior farmaco per contrastare la sindrome metabolica, un 'mix' di fattori di rischio per cuore e arterie (obesità, intolleranza glucidica, insulino-resistenza, ipertensione, ipercolesterole-

mia) sempre piu' diffuso nella societa' del benessere. L'indagine ha analizzato gli effetti dell'esercizio su 171 uomini e donne sovrappeso. All'inizio dello studio il 41% dei partecipanti rispondeva ai criteri necessari per diagnosticare un quadro di sindrome metabolica, mentre dopo 8 mesi di attivita' fisica la prevalenza della malattia scendeva al 27%. Una riduzione significativa, indipendente dal tipo di dieta seguita. Nessun beneficio invece, per chi aveva praticato un esercizio fisico super vigoroso per un breve periodo.

Questo sarebbe anche il segreto della mitica popolazione Masai, il popolo di nomadi africani famosi per il loro cuore "a prova di infarto". Nonostante la loro dieta particolarmente ricca di grassi di origine animale, infatti, i Masai sono raramente colpiti da malattie del sistema cardiovascolare.

Per oltre 40 anni gli scienziati si sono interrogati sul perche' di questo fenomeno, pensando al loro Dna, ma un recente studio di ricercatori svedesi, norvegesi e tanzanesi e pubblicato sul British Journal of Sports Medicine analizzando la dieta, lo stile di vita e l'incidenza di malattie cardiovascolari in 985 tanzanesi di mezza eta', di cui 130 Masai, 371 contadini e 484 residenti in citta' ha dimostrato che benché i Masai abbiano la dieta piu' grassa hanno i valori piu' bassi di pressione arteriosa, peso corporeo e di lipidi grazie a un'intensa attivita' fisica: ogni giorno, i Masai coinvolti nello studio hanno consumato circa ben 2.500 kilocalorie in piu' rispetto agli altri.

Movimento e psiche

L'esercizio fisico e' da sempre noto per avere un effetto positivo sull'umore: oggi, una ricerca pubblicata sulla rivista Nature Medicine chiarisce che stimola la produzione di una molecola con azione antidepressiva, il fattore di crescita Vgf. I ricercatori hanno osservato che topi allenati nell'arco di una settimana cominciavano a produrre la molecola Vgf nei centri cerebrali che controllano le emozioni (sistema limbico) e la memoria (ippocampo). Somministrando la stessa molecola a topi piu' sedentari, i ricercatori hanno avuto la conferma che la Vgf esercita effettivamente un'azione antidepressiva viceversa, bloccandone la produzione, l'effetto benefico sull'umore indotto dall'esercizio scompare.

Un motivo in più per consigliare ai nostri bimbi tanto tanto movimento! **100%**





www.lilysorrento.com

Li'Ly

restaurant - lounge bar

Via fuorimura, 47 - 80067 Sorrento (Na)

Infoline: 081.8773236 - 338.9109039 - 338.9108804

*Compleanno? Laurea? Festa Aziendale?
Organizza il tuo party al Li'Ly
e sarà un evento!*





RICORDATI di RICORDARE



di **Mariarosaria D'Esposito**
Logopedista

Si può pensare alla Memoria a Breve Termine (MBT) come ad una sorta di lavagna da cui le informazioni, annotate temporaneamente, vengono cancellate o inviate alla Memoria a Lungo Termine (MLT). Leggi la lista di numeri, ripetila subito dopo e verifica quante unità hai ricordato.

5 7 3 2 9
0 4 6 8 1

Puoi avere così una sommaria valutazione della capacità contenitiva della tua MBT. Mediamente questo serbatoio mnemonico riesce a registrare da 5 a 9 unità. Lo scarso interesse che può suscitare la lettura di una lista di numeri, non ne consentirà il passaggio alla MLT.

La MBT rappresenta la capacità mnestica che ha la funzione di immagazzinare informazioni solo per pochi secondi (ad esempio il tempo che intercorre tra la lettura di un numero telefonico e il digitarlo sulla tastiera). In realtà, le potenzialità della MBT sono nettamente superiori se si ricorre a strategie di memorizzazione. Rappresenta, inoltre, un passaggio indispensabile, insieme alla memoria sensoriale, affinché l'informazione venga inviata alla MLT e si realizzi così l'apprendimento.

La MLT è considerata come un patrimonio formidabile e stabile di informazioni che ha capacità illimitate e che contiene informazioni anche per tutta la vita. Al suo interno si distinguono numerosi "tipi di memoria":

- **Memoria semantica:** rappresenta la conoscenza generale di tutto ciò che è nozionistico e non personale (ad esempio che i dinosauri abitavano la terra).
- **Memoria episodica:** conserva, invece, informazioni personali (ad esempio i particolari del film che ho visto ieri al cinema.)

- **Memoria procedurale:** riguarda l'apprendimento di capacità operative (ad esempio giocare a tennis o guidare la macchina.)
- **Memoria prospettica:** riguarda il "ricordare di ricordarsi" (ad esempio di dover imbucare una lettera o di dover passare in banca.)
- **Memoria autobiografica:** riguarda il ricordo della vita passata.

Le patologie neurologiche si accompagnano spesso a disturbi mnestici. Si riscontrano elevate percentuali nei traumatizzati cranici, nelle malattie croniche degenerative e nelle sindromi demenziali. Nella valutazione della memoria vengono utilizzati test specifici volti a determinare quante e quali funzioni mnestiche sono deteriorate, quante conservate o compromesse in misura minore.

L'approccio terapeutico, pertanto, risulterà estremamente diverso in relazione alla tipologia e alla gravità. Generalmente, in presenza di estese compromissioni, il paziente può confidare unicamente nelle cosiddette "strategie esterne"; si tratta di particolari tecniche che sollecitano la rievocazione di





informazioni già immagazzinate e l'annotazione di quelle nuove. Di particolare interesse quelle che vengono definite "strategie interne" che consentono una diversa organizzazione dei ricordi e suggeriscono tecniche di elaborazione ottimale per l'acquisizione delle nuove informazioni. Alcune, semplicissime, possono essere estese alla memorizzazione di concetti e nozioni e quindi all'apprendimento scolastico.

- **Rime:** "a e i o u, l'asinello che sei proprio tu" facilita l'apprendimento delle vocali.
- **Acronimi:** "I.N.P.S." - "Istituto Nazionale Previdenza Sociale", ovvero ogni lettera suggerisce e facilita il reperimento dell'intera parola.
- **Associazioni fonetiche:** "Marco Rossi" - "Mar Rosso". Si associa, così, l'elemento nuovo da ricordare con qualcosa di noto e foneticamente simile.

In ambito scolastico, meno in quello terapeutico, può essere utile il ricorso a schemi gerarchici o lineari. I primi sono ideali per rappresentare sistemi complessi, costituiti da più sottoparti (come avviene, ad esempio, nell'albero genealogico).

Gli schemi lineari risultano, invece, più utili per sequenze temporali:

03/04 <i>Compleanno di Domenico</i>	17/05 <i>Anniversario</i>	01/08 <i>compleanno di Marco</i>	10/08 <i>compleanno di Jacopo</i>	15/09 <i>compleanno di Ros</i>
---	-------------------------------------	--	---	--

Infine, risulta estremamente utile, al fine di organizzare e memorizzare informazioni, la scrittura di riassunti e del diario. **100%**

DI RUSSO MICHELANGELO

COFFEE SHOP 119

Fermati a provare il vero espresso napoletano



Pagamento bollette







Ricariche








E da oggi puoi portare il vero espresso anche nel tuo ufficio o a casa!

Avrai un kit di Cialde Izzo a soli € 29,99 e la macchina da caffè in comodato d'uso

CORSO ITALIA 119/121 - S.AGNELLO (NA) Tel/Fax 081 8075856





Postura e ciclismo

Il termine “Postura” è entrato ormai nel linguaggio corrente; tuttavia non sempre gli viene attribuito lo stesso significato: il più delle volte con postura si identifica la posizione che si assume nella stazione eretta, altre volte ci si riferisce a posizioni corporee specifiche come lo stare seduti in ufficio davanti alla scrivania, sul divano davanti alla televisione o in sella alla propria bicicletta.

In realtà, il concetto di postura è molto complesso e tale complessità deriva dal fatto che, dal punto di vista motorio, ogni essere vivente deve essere in grado di adattarsi all'ambiente in cui si trova per svolgere al meglio la propria attività sia statica che dinamica.

Col termine postura si identifica invece, un concetto più generale di equilibrio inteso come ottimizzazione del rapporto tra soggetto e ambiente circostante, cioè quella condizione in cui il soggetto stesso assume una postura o una serie di posture ideali rispetto alla situazione ambientale, in quel determinato momento per i programmi motori previsti.

Per realizzare ciò l'organismo utilizza differenti risorse:

- Gli organi che ci posizionano in relazione all'ambiente che ci circonda (tatto, visione, udito)
- Quelli della proprioccezione che posizionano le differenti parti del corpo in rapporto all'insieme, in una posizione prestabilita
- I centri superiori che integrano i selettori di strategia, i processi cognitivi e rielaborano i dati ricevuti dalle due fonti precedenti.

Oltre ai fattori elencati, un numero sempre crescente di lavori scientifici tende ad analizzare il ruolo dell'appara-

to masticatorio nell'ottenimento del miglior equilibrio posturale. L'apparato masticatorio entra in gioco in numerose funzioni come la respirazione, fonazione, deglutizione; queste sono funzioni estremamente complesse e possono, in vario modo, influenzare l'equilibrio generale. Che sia un apparato di grande complessità è testimoniato dal fatto che un terzo di tutti i circuiti cerebrali deputati alla elaborazione delle istruzioni per la periferia, vengono utilizzati per la gestione di queste funzioni che sono tutte, in vario modo, collegate all'apparato dentale. Durante la masticazione e la deglutizione infatti, la mandibola sale e cerca il contatto con i denti superiori; l'occlusione che ne deriva, permette alla lingua di sviluppare la sua funzione e sospingere saliva e/o bolo alimentare verso l'esofago. Tale movimento viene ripetuto circa 1600 volte nell'arco della giornata.

In presenza di una cattiva occlusione ogni volta che deglutiamo, si determina un'alterazione della posizione della mandibola nei tre piani dello spazio, la quale a sua volta, produce un lavoro anomalo di tutti i muscoli ad essa collegati a partire dalla masticazione a quelli del collo ed il risentimento fasciale. L'effetto finale che ne deriva consiste in un disequilibrio nella posizione e nei movimenti del cranio che, per i suoi particolari rapporti con l'apparato muscolo-scheletrico, determina fenomeni di adattamento delle strutture anatomiche sottostanti.

Le alterazioni del tono delle catene muscolari convergono



a livello dei cingoli scapolare e pelvico che si inclinano, ruotano sotto l'effetto delle sollecitazioni asimmetriche proteggendo così la colonna vertebrale; nel momento in cui la cintura scapolare e pelvica non riescono ad assolvere alla loro funzione di tampone, ecco comparire gli atteggiamenti scoliotici e le varie sindromi algico posturali. Lo studio della postura nel ciclismo assume caratteri peculiari, in quanto nella dinamica della pedalata ciascuna articolazione e segmento scheletrico coinvolti ricoprono uno specifico compito che si differenzia nettamente da quelli ricoperti nella maggior parte dei movimenti sportivi. L'azione dell'apparato locomotore, infatti, è tutta orientata a trasmettere energia alla bicicletta con modalità assai diverse rispetto a quelle utilizzate ad esempio, nell'eseguire un passo di corsa, un salto o un lancio. L'azione è ciclica e ripetitiva, in quanto il mezzo perfettamente simmetrico, costringe ad eseguire movimenti caratterizzati dal ripetersi di medesime traiettorie ed escursioni articolari. Un'attenta valutazione principalmente a carico dell'apparato masticatorio a differenza degli altri recettori, evidenzia spesso: deviazioni della mandibola verso un lato, disfunzione oclusale congenita o acquisita nel tempo per cattive riabilitazioni protesiche e/o ortodontiche.

In questi casi, ovviamente, lavorando sul piano masticatorio si possono ottenere risultati sorprendenti sia sul piano clinico che prestativo. Quest'ultimo aspetto non può essere sottaciuto in quanto il riequilibrio funzionale delle catene cinetiche non può che migliorare la capacità dell'atleta di esprimere potenza sui pedali.

Valutando la postura di un atleta, non possiamo non controllare la funzione cranio-mandibolare anche perché, in quanto esistono efficaci sistemi di valutazione che applicati alla Kinesiologia Applicata consentono di ottimizzare al meglio la performance individuale dell'atleta; ovviamente, anche se si osserva con maggiore frequenza la disfunzione mandibolare questa non deve essere mai isolata ma, inserita in un contesto globale insieme agli altri recettori posturali come il piede, occhio, sistema vestibolare. Inoltre di volta in volta, vanno attentamente considerati i vantaggi e gli svantaggi che le terapie comportano in funzione di ogni singolo individuo e delle caratteristiche del suo impegno sportivo. **100%**

di **Francesca Spinelli**
Ostetrica



Perché il tampone vaginale a termine di gravidanza?

Tra la 34° e la 37° settimana di gestazione il ginecologo effettua sulla gestante un esame di screening volto a definire la presenza o assenza di batteri che presenti in vagina possono ledere il feto al momento del suo passaggio attraverso il canale del parto: questo semplice esame è il tampone vaginale.

In particolare la ricerca è diretta verso la diagnosi di infezione da **STREPTOCOCCO β EMOLITICO**, che è una delle principali cause di morbilità e mortalità neonatale.

L'incidenza di infezione neonatale è pari a 1: 150 nati da madre portatrice e in base all'epoca di insorgenza dei sintomi si identificano due tipi di infezione neonatale: quella precoce e quella tardiva.

La prima compare entro 24 ore dalla nascita e si manifesta con meningite, polmonite, setticemia; la seconda compare tra 2 settimane e un mese dalla nascita e si manifesta con meningite.

Per prevenire le infezioni neonatali è fondamentale una terapia antibiotica intra-partum, con la somministrazione di ampicillina alla dose di 2 grammi all'inizio del travaglio, proseguendo con la somministrazione di 1 grammo ogni 6 ore fino all'espletamento del parto. I neonati verranno successivamente sottoposti a valutazione diagnostica ed eventuale terapia.

Attraverso il tampone vaginale è possibile portare alla luce anche un'altra infezione materna che può ledere il feto: infezione da Chlamydia Tracomatis.

Il feto durante il parto, venendo a contatto con secrezioni cervico-vaginali infette, può essere colonizzato e manifestare poi l'infezione neonatale caratterizzata da congiuntivite, polmonite interstiziale, otiti, gastroenteriti.

Posta la diagnosi di infezione materna, la terapia si basa sull'utilizzo di 500ml di eritromicina ogni 6 ore per 7 giorni. **100%**





Piccole scelte per una **QUALITÀ DI VITA** più sana

Sono quelle che facciamo ogni giorno quando organizziamo la nostra tavola e di conseguenza il benessere del corpo che va di pari passo con la qualità della vita

Parliamo oggi dei cibi biologici... Che cosa sono? Sono cibi che provengono da una agricoltura in cui non si fa uso di sostanze chimiche di sintesi, di pesticidi, anticrittogamici e neanche di OGM (organismi geneticamente modificati).

Questi stessi cibi per essere dichiarati e certificati biologici, vengono controllati durante tutte le fasi della loro lavorazione, dalla trasformazione, fino al confezionamento. Esistono comitati di controllo che conferiscono un marchio di garanzia e di qualità sul cibo che arriva al consumatore attraverso i punti vendita. Sull'etichetta sarà scritto un codice di autorizzazione fatto di una sequenza di lettere e numeri che viene rilasciato dall'organismo di controllo e che definisce la biologicità del prodotto. Oggi per ottenere la salute è neces-

sario modificare le proprie scelte alimentari a favore dei cibi sani, non inquinati, naturali, esenti dai veleni chimici. Questi veleni sono presenti in tutti gli alimenti di produzione industriale, venduti oggi; nonostante il lavaggio in acqua per le verdure o la cottura non vengono eliminati ma restano sui cibi che mangiamo dalla pasta ai legumi, dai biscotti alle verdure e alla frutta, questi veleni sono presenti in numero anche di 20- 30 prodotti diversi. Queste sostanze che avvelenano l'organismo si depositano lungo le pareti intestinali, passano nel sangue e arrivano al fegato che viene così sottoposto ad un superlavoro per trasformarle.

Poi passano ai reni dove in parte sono eliminate, ma in parte tornano nel sangue e vanno nei tessuti grassi dove si depositano per mesi o anni provocando alterazioni degli stessi organi, ad esempio le ghiandole endocrine, con conseguenti squilibri ormonali, cisti, noduli, fibromi, ecc. Tutto questo indebolisce l'organismo

e predispone il corpo ad ammalarsi. Oggi gli alimenti biologici sono sempre più presenti sul mercato pur essendo più costosi, restano tuttavia un bene prezioso per tutelare la nostra salute e quella dei nostri figli. Scegliere di cambiare l'alimentazione a favore del biologico vuol dire promuovere la salute e la vita e favorire la salvaguardia della terra. Infatti è solamente l'agricoltura biologica, quella che rispetta la terra perché non la impoverisce e non la avvelena. Solo tornando agli alimenti naturali si può fermare il dilagare del chimico che sta alterando l'equilibrio del pianeta e inquinando tutte le acque, l'aria, gli animali e l'uomo stesso.

Il cibo biologico protegge l'uomo dall'intossicazione con i veleni chimici e dagli OGM ha una qualità nutrizionale elevata essendo più ricco di vitamine di oligoelementi, di Sali minerali. Quindi rafforza l'organismo, favorisce una crescita armoniosa migliora la qualità della vita. **100% FITNESS**





Cucina casareccia - Piatti tipici - Pizza a pranzo
CARNE ALLA BRACE

Catering per feste, ricevimenti, banchetti

Chiuso il mercoledì



Al Solito Posto

PIZZERIA ROSTICCERIA GASTRONOMIA



Via M.Crawford, 71 - 80065 S.Agnello (Na) - Tel. 081.807.55.78

SPORT & FITNESS

LINEA E SALUTE SULLA PEDANA

Le prime a usarla sono state Madonna, Julia Roberts e Demi Moore. Le hanno seguite molte star italiane e, infine, la pedana vibrante è diventata uno degli attrezzi più apprezzati in palestra e più richiesti dagli appassionati dell'home fitness. Il macchinario, in realtà, esiste da parecchi anni, ma era a disposizione silo della Nasa e dei cosmonauti russi, che lo usavano per contrastare gli effetti degenerativi dell'assenza di gravità su muscoli e ossa. Oggi la pedana è a disposizione di tutti e ha rivoluzionato il modo di allenarsi, perché consente di ottenere il massimo con il minimo sforzo. Le pedane vibranti oggi in commercio sono dotate di una colonnina centrale con i comandi per impostare l'intensità. Quando la macchina è in funzione, la pedana vibra (con intensità regolabile, in base alle esigenze), eseguendo movimenti sussultori dall'altro verso il basso.

UN SOLO ATTREZZO, TANTI BENEFICI.

Il successo della pedana vibrante nasce dalla sua praticità di impiego e dal fatto che consente di restare in forma senza eccessivi sforzi, considerando che una seduta di soli 10 minuti equivale a un'ora di lavoro non eccessivo in palestra. Anche chi è molto impegnato, quindi, può trovare il tempo per un paio di sedute settimanali. In, più, lo sforzo fisico ridotto è uno stimolo all'uso della pedana anche da parte dei più sedentari. Sono molti i vantaggi che si possono ottenere con l'impiego regolare della pedana.

SNELLISCE E RIMODELLA

L'aumento del tono muscolare provoca di riflesso una riduzione dei chili in più, visto che il metabolismo risulta accelerato: il tessuto muscolare, infatti, brucia di più del tessuto grasso e ciò consente un efficace rimodellamento. Le vibrazioni, inoltre, stimolano la produzione dell'ormone che incrementa il consumo di grassi. La stimolazione dura 24 ore: praticando at-



OPERAZIONE BUONO SCONTO

Valido fino ad esaurimento scorte

BUONO SCONTO
€ 50

Tapis Roulant
Turnes XT950

~~€ 399,00~~

€ 349,00



BUONO SCONTO
€ 50

Tapis Roulant
Johnson T921

~~€ 499,00~~

€ 449,00



BUONO SCONTO
€ 30

Cyclette
Diadora DB3

~~€ 199,00~~

€ 169,00



BUONO SCONTO
€ 10

Pattini in linea

~~€ 59,00~~

€ 49,00



BUONO SCONTO
€ 200

Pedana Vibrante
V109

~~€ 599,00~~

€ 399,00



BUONO SCONTO
€ 130

Calciobalilla
Garlando Training

~~€ 329,00~~

€ 199,00



Ultimi 10 pezzi disponibili



www.100per100fitness.com

Corso Italia, 254 - Sant'Agello - Tel. 081.5342167

tività aerobica (bicicletta, nuoto oppure corsa) dopo una seduta, si ottiene il massimo in termini di snellimento.

TONIFICA E RASSODA

Le vibrazioni della pedana provocano una contrazione dei muscoli che, stimolati in profondità, si mantengono tonici e forti senza il rischio che ingrossino, come succede invece quando ci si sottopone a sedute intense con l'utilizzo dei pesi. Per fare un paragone: una seduta con i pesi impegna il 40% dei muscoli, mentre con la pedana si arriva a coinvolgere il 97% della muscolatura, con un'azione di potenziamento e rassodamento intensa. La pedana permette, inoltre, di attivare anche quei muscoli che raramente si usano, con un effetto tonificante generale.

PREVIENE L'OSTEOPOROSI

La ricerca scientifica ha dimostrato che esiste una stretta connessione tra la forza muscolare e la densità ossea. Le vibrazioni della pedana stimolano direttamente il tessuto osseo: una recente ricerca su donne in post-menopausa, allenate 3 volte alla settimana per 6 mesi con la pedana, ha rilevato un sensibile aumento della densità ossea. Con la pedana, il carico su articolazioni, legamenti e tendini è basso: dunque possono usarla anche gli anziani.

SCIOGLIE LE CONTRATTURE

Eseguire esercizi di stretching sulla pedana è molto efficace in caso di contratture dovute a tensioni e posture sbagliate: le vibrazioni, infatti, riducono la tendenza dei muscoli a contrarsi per reazione quando vengono allun-

gati. Così, la muscolatura si distende appieno e il dolore diminuisce.

RILASSA E MIGLIORA L'UMORE.

Le vibrazioni influenzano l'equilibrio ormonale dell'organismo: aumentano il rilascio di sostanze come serotonina ed endorfine, che regolano in senso positivo l'umore e riducono i livelli di cortisolo, con un'efficace azione di rilassamento a livello psicofisico.

RIDUCE LA PELLE A BUCCIA DI ARANCIA

Anche il sistema venoso e linfatico beneficiano degli effetti delle vibrazioni, che favoriscono infatti la circolazione (in genere, in presenza di cellulite, è rallentata) e contribuiscono all'eliminazione di liquidi, scorie e tossine, fattori che di solito si aggiungono e aggravano il problema.

10 MINUTI AL GIORNO

Sulla pedana non si eseguono movimenti, si assumono posizioni: in piedi o seduti, a seconda del gruppo muscolare su cui si vuole intervenire. Ogni posizione va tenuta per 60 secondi e una seduta ne prevede 10 minuti che coinvolge tutti i muscoli. Evitare di prolungare la posizione, perchè dopo un minuto di contrazione il muscolo produce acido lattico. La frequenza della vibrazione va impostata all'inizio della seduta: bassa, allena la resistenza, stimola il drenaggio, defatiga i muscoli; attiva la circolazione e tonifica la massa muscolare. **100% INNOV**

Marilena
FASHION STYLE
si effettuano

Acconciature per Sposa

Estetica

Terapia naturale

Metodo extension

KEUNE®

Ricostruzione del capello

Via S. Caputo, 8
Monticchio - Massa Lubrense
Cell. 339 425 0080



D
A
N
Z
A
R
T
E



non c'è niente di più moderno del classico

DANZARTE

UN ANNO DI SUCCESSI



un nuovo anno di successi ...anche con te

Anno Accademico 2008-2009

diana direttore artistico



elena danza classica



giacomina modern jazz



gianni breakdance



fritz house e vjibe dance



luisa flamenco

DANZARTE

Via San Martino, 22 B - 80065 S.Agnello (NA)

infoline **3384952165**



International Dance Association

www.danzaarte.info



Istruttore eccellente o personal trainer?

C'è sempre molta confusione da parte del cliente riguardo al servizio che sta comprando al momento dell'iscrizione in palestra.

Le ragioni dell'abbandono sono motivo di forte discussione da parte degli esperti di marketing o semplicemente tra proprietario e personale, mentre il primo adibisce le colpe alla mancata disponibilità di assistenti in sala o lezioni d'aerobica troppo complicate, i secondi lamentano mancanze nella struttura, quali temperatura ambiente o servizi scadenti, il risultato di questo sterile ed inutile dibattito sfocia nel malcontento della clientela e di quel turnover, ovvero mancanza di fidelizzazione, che si viene a creare tra palestra e cliente.

I veri problemi conducendo indagini accurate del settore si sono dimostrate le seguenti: Mancanza d'ascolto delle lamentele dei clienti (la scheda nn è pronta e si cercano inutili scusanti quali ad esempio la mancanza di tempo); Programmi non personalizzati (il personale alla reception e gli istruttori mentono sapendo di mentire) nel migliore dei casi di personalizzato c'è solo il nome in frontespizio; Preparazione tecnica dello staff non adeguata (esercizi svolti diversamente ed istruttori che si fanno la guerra l'uno con l'altro a suon di schede stracciate in sala); Clientela trascurata (chi magari è più estroverso ottiene un'attenzione più oculata rispetto a chi è meno spigliato); Richieste disattese (specchietti per allodole proposte in segreteria o dall'istruttore di turno).

Cerchiamo quindi con pochi concetti di suddividere con una linea immaginaria due figure spesso confuse e causa di disattesa: quella dell'assistente di sala e quella del Personal Trainer in modo tale da poter decidere con tranquillità di quale servizio abbiamo realmente bisogno.

L'istruttore eccellente DEVE limitarsi ad avere lo stesso atteggiamento aperto e disponibile con TUTTI i clienti allo stesso modo, limitandosi ad una supervisione dinamica di quello che è la totalità della clientela con cenni anche da lontano come può essere un occholino o un pollice in sù mantenendo un atteggiamento professionale con una comunicazione MOLTO rapida e condividendo i suoi consigli a voce alta in modo da informare tutti i presenti, (le nostre nozioni possono e devono essere di pubblica conoscenza), NON DEVE in nessun modo trattarsi in rapporti di favore 1:1.

Diversa è invece la figura del Personal Trainer il quale è a tutti gli effetti "un uomo d'affari", s'intende di marketing, elabora tariffe, prende appuntamenti e riscuote

onorari.

A dispetto dell'assistente il PT DEVE prestare la sua attenzione solo al proprio cliente privilegiando un rapporto 1:1 (a meno che non sia l'assistito a volerlo), creando col cliente un ambiente isolato dal resto della sala, attuando tecniche particolari come ad esempio il "touch training", (favorire con l'appoggio delle mani un feed back muscolo-sensoriale ponendo l'attenzione solo sui gruppi interessati dall'esercizio facilitando l'esecuzione dello stesso) o serie negative (facilitando la fase concentrica dell'esercizio e sfruttando la maggior forza muscolare in eccentrica) o ancora un lavoro di stretching passivo, in più una lista di servizi aggiuntivi quale un'effettiva personalizzazione del lavoro, costante informazione e correzione sugli esercizi svolti, continui sovraccarichi per evitare adattamento), scansione ottimale dei tempi di recupero (cronometro alla mano), eventuali correzioni posturali ed a richiesta servizi come plicometria/bioimpedenziometria, educazione alimentare e riabilitazione (ove non vi sia bisogno dell'intervento di un fisioterapista), con un costante e continuo feed-back col medico di fiducia, qualcuno si prenderà cura di voi al vostro posto, vi rimarrà solo il compito di fare la doccia a fine seduta.

Il PT DEVE essere in grado di raccogliere ed analizzare dati riguardanti la prestazione del cliente in modo da poter attuare con la massima precisione possibile un protocollo più o meno complesso a seconda del target richiesto dal cliente rispondendo personalmente al risultato ottenuto o mancato. Ci sono inoltre molti centri che prevedono il servizio di PT, il quale può consentire al cliente giorni di prova gratuita o possibilità di condividere con terzi il servizio in modo tale da limitare le spese (è dimostrato che un buon PT riesce a gestire ottimamente fino a tre clienti contemporaneamente).

Va ricordato che il cliente della palestra o del centro è l'unico che paga in anticipo per fare fatica con la promessa d'un ipotetico risultato futuro, approccio contrario a qualsiasi base della motivazione personale, motivo per la quale della grande maggioranza di persone che decide di cominciare un progetto d'allenamento non porta a termine gli obiettivi prefissati.

Concludo dicendo che prima di intraprendere una qualsiasi scelta, ponderiamo bene come investire il proprio denaro, a questo punto sia il prezzo sia la mancanza di tempo sono solo delle scuse. **100%**



Mille e una Festa

Baci
PERUGINA



Speciale
Halloween

Disney's
**HIGH
SCHOOL
MUSICAL**

ACCESTIMENTI PER FESTE E CERIMONIE

CORSO ITALIA, 73 - SANT'AGNELLO (NA) - TEL. 081 807 1617
e-mail: millegunafesta@alice.it



Ginnastica posturale e pilates...

...per stare bene dentro e fuori!!!

Proviamo insieme a pensare ad una attività di gruppo, da fare in palestra, che possa coinvolgere tipologie diverse di persone.

Il corso di ginnastica posturale è così: alle mie lezioni partecipano gli adolescenti, così come "quelli" della terza età, ragazzi e ragazze, donne ed uomini, superallenati, sportivi e persone un po' più pigre. La Ginnastica Posturale è veramente adatta a tutti.

La mia più grande soddisfazione, infatti, è sentire tante persone che, frequentando i corsi con costanza, mi dicono di stare meglio, di non avere più fastidi o dolori; sono riusciti a migliorare il proprio stato di salute e benessere.

Circa venticinque milioni di italiani soffrono di mal di schiena in modo più o meno grave.

Atteggiamenti posturali viziati e scorretti, semplici lombalgie e sciatalgie, protusioni, schiacciamenti discali, vere e proprie ernie, statisticamente rappresentano, infatti, la prima causa di assenteismo dal lavoro e la seconda di invalidità permanente.

Chi ne è colpito, purtroppo, molte volte affronta un itinerario diagnostico e terapeutico estremamente variegato, in una sorta di "ping-pong" specialistico che va dall'ortopedico al fisiatra, al neurologo, ecc. Tutto ciò avviene perché questa struttura meravigliosa (e complicata) che è la schiena umana, può presentare numerosi disagi (o vere e proprie malattie) indagabili e curabili effettivamente da vari punti di vista, a seconda del "tratto" o del "settore" che si considera. Ecco allora nascere degli abbinamenti come, ossa-ortopedico, nervi-neurologo, stress-psichiatra, muscoli-fisioterapista, riabilitazione-fisiatra, ernia del disco-chirurgo, malocclusioni dentali-dentista ecc. Ebbene, non necessariamente si risolve il problema specifico di una parte del nostro corpo affrontandolo in maniera settoriale; bisognerebbe aiutare la persona, in modo globale, a ritrovare il suo benessere e la sua salute, ponendo in armonia ogni organo.

Spesso ripeto nei miei corsi, infatti, che il problema non nasce sempre dove poi si manifesta il dolore; si deve andare a ricercare anche in altre zone od apparati del nostro corpo. Se questo è vero in molte patologie (e rispettive specializzazioni mediche) lo è ancora di più



per quanto riguarda la schiena, perché la sua struttura, con le relative funzioni, è influenzata ed influenza altri apparati.

I nostri corsi di ginnastica posturale, attraverso il controllo del corpo, la respirazione, lo stretching e gli esercizi specifici, mirano ad equilibrare e, magari, riallineare la posizione del corpo nello spazio, lavorando anche sull'allungamento delle fasce muscolari più retratte.

Detto questo, però è giusto sottolineare che, anche se il lavoro in gruppo va benissimo per molti, chi, invece, presenta particolari scompensi fisici, avrebbe bisogno di lavorare con esercizi individuali, specifici per la propria patologia o il proprio disturbo.

In conclusione, chi desidera stare bene con il proprio corpo, riducendo i fastidi o i dolori alla schiena, può sicuramente affidarsi alla Ginnastica Posturale ed ai corsi collettivi di Pilates; chi invece, vuole vedere il proprio corpo modificato, tonificato, scolpito, definito, allungato, con una scioltezza articolare e muscolare invidiabile, allora, segua il mio consiglio e venga a provare una seduta di pilates personalizzata (gratuita) nel nostro Studio Pilates.

Vi aspetto in palestra; troverete con me anche gli altri istruttori di Ginnastica Posturale e Pilates: Roberto, Nello, Lina e Francesca. Vi inviteremo a provare qualche lezione e sentire effettivamente (e non solo a parole) i numerosi benefici che si possono trarre da queste discipline.



CENTRAL FITNESS Club

...nel cuore del wellness...

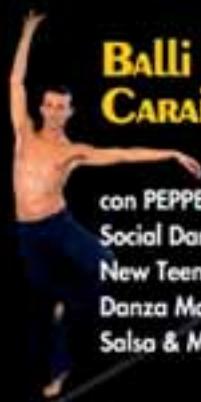


10 ANNI... INSIEME!

FESTEGGIA CON NOI E SCOPRI
i REGALI E LE PROMOZIONI
CHE IL CENTRAL RISERVA PER TE!

OFFERTA UNDER 18 A SOLI
con l' ABBONAMENTO ANNUALE
SENSAZIONALE

25 EURO
per mese



**Balli
CARAIBICI**

con PEPPE D'ANIELLO
Social Dance,
New Teen,
Danza Moderna,
Salsa & Merengue



**TANGO
ARGENTINO**

a cura
della Scuola
"Salon Baires"
di Napoli

*Studio
Pilates*



Con un solo abbonamento puoi frequentare i due centri

Tel. 081.807.51.96

SORRENTO / Tel. 081.807.59.05

WWW.CENTRALFITNESS.IT

e Centro Nazionale **PeakPilates**
per la formazione di istruttori PILATES



PALLA MAGICA? FITBALL

Il Fitball è un particolare tipo di palla polifunzionale, molto simile alla già nota Swiss ball, che consente la pratica di una ginnastica in grado di allungare e tonificare i muscoli, sciogliere le articolazioni, eliminare il grasso superfluo, allenare cuore e polmoni, oltre a prevenire o trattare, problemi dell'apparato locomotore, migliorando contemporaneamente anche il senso dell'equilibrio. Il tutto senza sforzo e con allenamenti fantasiosi e divertenti.

Una palla magica? Di sicuro una risposta efficace contro i dolori alla schiena, problemi posturali e tensioni dovute a un'eccessiva sedentarietà. Malesseri sempre più diffusi in una società come la nostra, in cui all'estrema frenesia dei ritmi quotidiani corrispondono, invece, un'eccessiva staticità, spesso dettate da professioni svolte soprattutto stando seduti, o in posizioni fisse che, alla lunga, irrigidiscono l'assetto posturale, immobilizzando alcune parti del corpo e inibendo alla naturale capacità di movimento. Questi elementi provocano un sovraccarico della colonna vertebrale, influenzando negativamente sulla postura e causando all'individuo tutta una serie di disagi fisici correlati, come lombalgia, algie vertebrali e così via.

Il Fitball è un pallone in pvc riempito d'aria, con un diametro variabile dai 45 ai 75 cm e oltre, adatto a sfruttare in modo dinamico la diffusa, e spesso nociva, posizione seduta, tramite programmi di esercizio mirati. Sedendosi sulla palla, infatti, l'individuo riceve la spinta derivante dal peso del proprio corpo sotto forma di energia, questa energia permette di muovere le masse muscolari eliminando quasi completamente la gravità, sciogliendo le articolazioni senza sovraccarico o il rischio di microtraumi. E' così che il Fitball, debitamente usato, tonifica i muscoli,



brucia il grasso, stimola cuore e polmoni e sviluppa il controllo dell'equilibrio.

Per questo è un tipo di esercizio scelto dai molti che, costretti a sedere tutto il giorno, soffrono di infiammazioni al nervo sciatico, "colpo della strega", mal di schiena generico. Ma non finisce qui. Il sistema di allenamento con il Fitball racchiude una componente psicologica affatto secondaria, riporta l'adulto che usa la palla a un approccio infantile e spensierato al nuovo contesto di lavoro, che risulta quindi, divertente e apparentemente non faticoso.

Il programma di allenamento previsto da Fitball consente una vasta gamma di esercizi da eseguire con differenti modalità: sulla palla ci si può sedere, sdraiare, rotolare e così via, basta che l'attrezzo sia a contatto con tutte le parti del corpo, che ne divenga elemento integrante. Il Fitball è di grande facilità d'uso, anche perché la sua morbida superficie riesce a modellarsi a contatto con il corpo, agendo dinamicamente e stimolando i recettori neuromuscolari. Questi cercando costantemente la stabilità nell'equilibrio, contraggono i muscoli sviluppando un tipo di allenamento che permette di raggiungere una notevole tonicità muscolare e di mantenersi in forma.

L'esercizio costante con il Fitball eseguito a velocità progressiva, consente di potenziare l'efficienza cardiovascolare e di rimodellare la struttura muscolare del corpo.

Come tutte le attività aerobiche di bassa o media intensità ma di lunga durata, infatti, spinge il nostro organismo a bruciare grassi anziché zuccheri, per ricavare energia. In questo modo si riduce la massa adiposa in eccesso e si combatte la cellulite anche grazie all'innalzamento del metabolismo generale e locale dovuto all'intensità del lavoro. Evidenti i benefici sul piano dell'elasticità, tali da risolvere efficacemente dolorose infiammazioni vertebrali. [100% LINEA](#)



“Mise en forme”

*Studio di nutrizione
e medicina estetica*



Epilazione Laser Permanente

Nutrizione e Obesità

Alimentazione dello Sport e Dieta Proteica

Trattamento della Cellulite - Mesoterapia

Peeling e Filler

Chirurgia Estetica

Massoterapia e Fisioterapia

Endocrinologia - Diabetologia

Ecografia Internistica - Ecocolordoppler



**Corso Italia, 12 - Sant'Agello
Per Comunicazioni**

Dott.Montieri 3398192007 - Dott.Carotenuto 3385497171



Lo sport e la disabilità Da Pechino all'Europa: anche le paraolimpiadi lasciano il segno.

F Le ultime paraolimpiadi (6-17 settembre) hanno avuto un inaspettato successo di pubblico e non sono state ignorate il 5 ottobre quando, sotto presidenza Francese, si è aperta la conferenza "Europe of Sport". E sono già in agenda per il prossimo Forum Europeo dello Sport che si terrà a Dicembre a Biarritz in Francia. Queste ed altre iniziative rientrano nello sforzo attuale dell'Unione Europea di "far propria" la politica sociale dello sport.

Finora lo sport non è una competenza esclusiva dell'Unione Europea ed è soggetto al Diritto Comunitario solo in quanto attività economica.

Come sapete, unire fra loro le diverse nazioni europee è un processo graduale, che parte dall'ambito economico per poi pian piano allargarsi ad altri campi. La politica dello sport offre un bell'esempio di questo processo di "allargamento di competenze".

Se da un lato infatti si delegano al governo Europeo gli aspetti economici dello sport, si finisce inevitabilmente per trascurarne gli aspetti sociali e culturali. Siamo di fronte ad una contraddizione: un'Europa senza frontiere, con la possibilità di viaggiare, lavorare (anche da sportivo professionista) e investire all'estero liberamente, e le attività sportive non economiche ancora regolate, organizzate e limitate esclusivamente al livello nazionale.

Sarà solo col Trattato di Lisbona che lo sport diventa una competenza europea. Con esso anche le ultime frontiere sportive cadranno. Con esso l'Unione Europea vuole sostenere l'attività sportiva principalmente come fattore di coesione sociale e culturale, non più solo attività economica, limitata agli sportivi di professione. E' un vero cambiamento di rotta, per nulla scontato.

Seppur ancora limitatamente – in attesa dell'approvazione del Trattato di Lisbona, bloccato dal NO del referendum irlandese – l'Unione si sta allontanando dal finanziare semplicemente grandi eventi sportivi, sostenere le grandi associazioni e i grandi "Comitati". Lentamente si ritorna alla natura più vera – forse – dello sport: si torna a promuovere tutto ciò che contribuisce ad una sana competitività, lealtà e apertura mentale.

Non solo si promuovono eventi come le Paraolimpiadi



(l'UE finanzia il Comitato Paralimpico Europeo con €110.000 l'anno) e le specialità sportive create specificamente per le persone disabili, ma si vuole soprattutto incentivare la pratica di attività fisiche e sportive da parte dei portatori di handicap alla pari, e insieme, a ragazzi e ragazze non-disabili. In Europa i disabili sono circa il 10% della popolazione ma la legislazione e i programmi che lottano la discriminazione sono ancora insufficienti. E troppo recenti.

È nel 2004 che l'UE ha finanziato i primi 37 progetti volti a utilizzare lo sport come strumento per meglio integrare i disabili nella società e avvicinare i non-disabili al mondo dell'handicap. Nel 2007 anche le Nazioni Unite hanno adottato la Convenzione

sui Diritti delle Persone con Disabilità e, dallo stesso anno, il 3 dicembre è la Giornata Internazionale del Disabile. Nel febbraio 2008 una nuova organizzazione internazionale è nata: l' "Adapted Physical Activity International Development" (APAID), la prima organizzazione mondiale dedicata allo sport come strumento per migliorare le condizioni di vita delle persone con deficienze motorie, sensoriali o intellettive (www.apaid.com).

Ci sono tutte le basi ora per migliorare l'approccio delle istituzioni alla disabilità, per aumentare la consapevolezza ai problemi che un disabile incontra, per migliorare le possibilità di impiego e di vita "normale" del disabile. In tanti sono convinti che lo sport sia un ottimo strumento per raggiungere questi obiettivi. Ma tanto resta da fare.

Un esempio per tutti. Pensate che in nessuno Stato europeo c'è l'obbligo di garantire un adeguato livello di educazione fisica anche ai ragazzi disabili, che a scuola troppo spesso sono semplicemente "esentati" dall'ora di ginnastica. Il tutto per mancanza di risorse, infrastrutture e di preparazione degli insegnanti. Ken Hardman, relatore di un interessante studio in materia per l'UE, ne è convinto: "praticare uno sport, fare dell'esercizio fisico è un diritto di tutti. È un diritto umano. Anche del disabile. Ma c'è un'enorme carenza di fondi affinché ciò sia possibile."

Se c'è un'Europa senza più frontiere, vogliamo anche un'Europa senza più barriere. Burocratiche, architettoniche e mentali. **100%**





“...l'angolo dove rigenerare il corpo e la mente con le attrezzature più adatte per entrare nel pianeta del benessere psicofisico...”

... un centro polifunzionale di ginnastica all'avanguardia.

www.crems.com

Corso Italia, 186 Sant'Agnello - Tel. 081 3622176

KINESIS™

THE ORIGINAL MOVEMENT



CHE COS'È KINESIS™

È un nuovo metodo di allenamento, in uno spazio confortevole ed elegante, pensato per te per invogliarti a recuperare il desiderio ed il piacere di muoverti di più e con più regolarità, per una migliore qualità della vita.

Ti muoverai in assoluta libertà e naturalezza grazie ad una tecnologia che permette una resistenza alla gravità in uno spazio tridimensionale.

Riacquisterai la consapevolezza del movimento, una postura corretta e ristabilirai la giusta armonia tra corpo e mente.

KINESIS™ È PER TE

È un nuovo spazio, un ambiente accogliente e naturale, lontano dallo stress quotidiano, dove potrai rigenerarti nel massimo confort.

Con Kinesis™ sperimenterai un nuovo metodo di allenamento, basato sull'eleganza e sulla varietà del movimento in quanto è possibile eseguire oltre 250 esercizi diversi.

QUALI RISULTATI SI RAGGIUNGONO CON KINESIS™

Avrai più forza e tonicità muscolare. Migliorerai la stabilità del tuo corpo, la flessibilità articolare, la propriocettività ed incrementerai la tua destrezza motoria.

Un Personal Trainer a tua disposizione ti accompagnerà verso questa nuova esperienza e riscoprirai i movimenti naturali del tuo corpo grazie ad un programma di allenamento fatto su misura per te.

TECHNOGYM



Felicità e serenità

Io e il mese di Ottobre non siamo mai andati eccessivamente d'accordo. Anzi. Direi che la nostra sintonia non è mai migliorata in diciannove anni che ci frequentiamo. Ma di ciò non mi lamento e per cinque lunedì m'affido disperatamente agli oroscopi mensili.

Propongo quindi un armistizio. Un patto di non belligeranza per voltare drasticamente pagina alla mia situazione personale e condividere con voi il seguente argomento. (Magari cercando di rendere più sorridente e piacevole il mio rapporto con questi trentuno giorni. Magari..)

Felicità e serenità. Serenità e felicità. Come trovarle? Dove cercarle? E' possibile separarle o derivano semplicemente l'una dall'altra?

Dal basso della mia incompetenza provo a dare una risposta forse scontata, forse noiosa. Ma alla quale credo fortemente.

“La serenità è uno stato d'animo. Un'armonia passeggera che può dar vita ad attimi di felicità, da cercare principalmente in noi stessi per poi condividere con chi si vuole.”

Trovarla non è certo una missione impossibile.

Sembra tanto complicato tentare un approccio onesto e personale con la realtà a cui apparteniamo, che certe volte perdiamo di vista chi siamo veramente.

Sembra tanto complicato essere se stessi che talvolta la nostra controfigura prende il sopravvento su di noi. E quel confine tra la realtà e la finzione diventa sottilissimo.

Come si può essere sereni senza essere se stessi? Non credo sia possibile

Come ci insegnano i proverbi ed i



consigli venuti da più sagge menti, “non tutto ciò che sembra, è ciò che è”.

Se vissuta nella sua semplicità, ogni azione è degna di un valore vero. Se vissuta con chiarezza e convinzione, evitando di intaccare con gli infiniti pregiudizi che ne fanno parte, ogni azione sarà unica nel suo genere.

Semplicità, chiarezza e convinzione sono ottimi spunti per partire alla ricerca di quel qualcosa.

Direi che il nostro cammino è un'infinita ricerca. Una caccia al tesoro che non svanisce mai. Il “tesoro” è sempre in bella vista, ma difficilmente siamo capaci di farlo nostro se non troviamo un equilibrio. Se non siamo SERENI.

Un bottino che ci rende solo momentaneamente soddisfatti, FELICI. L'estenuante ricerca di una soddisfazione successiva è un senso della nostra vita, nel vero e proprio significato. Bisogna cercare. Sempre cercare.

La “caccia” parte dal primo giorno sotto questo cielo.

Afferrare la vita nelle proprie mani

sembra un compito da grandi. Una responsabilità enorme.

Ma ditemi voi, qual è la prima occasione per partire alla ricerca di un tesoro? Semplice.

La mano che cerchiamo con un dito è la nostra prima conquista. Quella mano è un tesoro, un attimo di felicità che unisce due esseri umani.

E poi si passa dalla ricerca della mamma all'affetto familiare, dai primi amori passeggeri ai soliti grandi amici, dalle passioni ai risultati nello studio e nel lavoro, il vero amore ed il secondo, e poi di nuovo lì, per il continuo giro della vita.

Così la giostra ruota e l'infinita caccia di tanti tesori non può fermarsi al primo ritrovato.

Tanti indizi si perdono nel buio. Quanti occhi abbiamo per scovarli? Due.

Ma le capacità mentali sono più aperte delle nostre palpebre. Spesso semichiuso. Spesso incantato verso un punto fermo. E' di fronte a noi che si può trovare ciò che cerchiamo o semplicemente.. in noi stessi.

Buona fortuna! **100%**



NON solo CLASSICO

*tappeti per arredamenti
in ogni stile*



galleria
mohsen

GALLERIA MOHSEN TAPPETI PERSIANI

centro
specializzato
in restauro
e lavaggio

*promozione
del 40%*

rate
0%
interessi

SORRENTO

Corso Italia, 261

Tel./Fax 081 8773061



LA PICCOLA SARA

Sara Galano per chi non l'ha conosciuta sarebbe stata una delle tante bambine, una di quelle bambine che avrebbe seguito un normale percorso di vita nelle sue varie fasi e un iter scolastico come conviene a tutti coloro che si accingono a conseguire una formazione culturale. Ma la particolarità di Sara, la sua unicità è stata quella di possedere insieme a tante altre doti una forte comunicatività attraverso l'espressione del viso e quello dei suoi occhi. Si perché le altre facoltà il Signore (a torto o a ragione) le aveva precluse, non stiamo qui per fare delle considerazioni a carattere escatologico o sul mistero dell'esistenza umana, ma preferiamo soffermarci sugli aspetti più semplici e più accessibili alle nostre capacità terrene.

Da quando la piccola Sara si dovette adattare alla sua condizione fisica (praticamente fin dalla nascita) la sua famiglia le è stata sempre vicina con tanta premura e affetto, ha vissuto attimo per attimo la sua vicenda dolorosa, ma intensamente ricca di grandi emozioni e sentimenti. C'è stato un rincorrersi di progetti, speranze, attese ed eventi, ed è proprio sugli eventi che ci soffermeremo. La Signora Maria mamma di Sara, attentissima e sensibilissima (nonché una donna battagliaiera) verso i problemi della figlia, venendo a conoscenza di un gruppo di ragazzi diversamente abili denominati **I TANTA VOGLIA DI VIVERE**, e che usano la musica come mezzo terapeutico desidera inserire la piccola per farla venire a contatto con questa meravigliosa esperienza.

La bimba è felice di partecipare poiché aggiunge alla sua



già capacità comunicativa anche quella attraverso i suoni. Gli ideatori e i progettisti degli strumentini musicali personalizzati presenti nel gruppo **i Tanta Voglia di Vivere** realizzano così per la piccola Sara una speciale chitarrina (vedi foto) unitamente ad un ausilio particolare chiamato plectro a guisa di guantino.

La bambina nonostante le sue difficoltà dimostra nelle varie sedute e incontri di musicoterapia di spennellare autonomamente sulle corde dello strumentino producendo un piccolo discorso ritmico. Si sviluppa così un consenso e soddisfazione fino al punto che l'esperienza viene proposta nella scuola dove la bambina frequenta tutte le mattine con la piena approvazione anche della dirigente scolastica.

Ma un mese fa un inatteso e infausto destino ha interrotto questo meraviglioso mondo che Sara aveva tenacemente conquistato, il suo curriculum artistico è stato breve ma molto intenso. Ci teniamo a sottolineare come Sara partecipò a due importanti dimostrazioni musicali, la prima presso la scuola media di Mortora e la seconda a Sorrento alla S.M.Torquato Tasso nel Dicembre del 2007, successivamente continuò a frequentare il gruppo di musicoterapia dando un apporto determinante per la prosecuzione e il rafforzamento. Noi pensiamo che non abbiamo perso Sara, anzi l'abbiamo riguadagnata due volte perché lei adesso continua a svolgere attività di musicoterapia in una orchestra speciale, quella Divina.

Grazie Sara per quello che ci hai dato, ti ricorderemo sempre e soprattutto nelle nostre manifestazioni **I TANTA VOGLIA DI VIVERE**.





Aiuta il piccolo Francesco



Ciao, mi chiamo Francesco Muci, sono nato il giorno 11 Luglio 2007 ad Ottaviano (NA) e vivo a Castellammare di Stabia (NA). Sono affetto da delezione del braccio lungo del cromosoma 16 e da una malformazione cerebrale, la micropoligiria. I miei genitori si sono mossi per cercare di dare un nome ed una cura a tutto ciò. Purtroppo inutilmente, perché talmente rara da non essere stata ancora studiata. Mi dispiace tanto per la mia mamma, il mio papà e la mia sorellina Martina, che stanno dedicando tutta la loro vita in ricerche per cercare di darmene una più normale e dignitosa possibile. Dopo tanto girovagare hanno trovato un centro riabilitativo dove trattano bambini sindromici

attraverso l'uso della ossigenoterapia, oltre che dalla fisioterapia, con una tecnica che qui in Italia non è trattata in nessun centro. Purtroppo questa clinica si trova in Florida, ed è molto costosa ed lo avrei bisogno di tre anni di questa terapia che potrebbe permettermi di camminare e di interagire con il mondo esterno con maggiori prospettive di quelle attuali. E' per questo motivo che chiedo a tutti Voi, aiutate il mio papà e la mia mamma a darmi una sia pur piccola possibilità di farmi scoprire cosa si prova a vivere. Se volete aiutarmi a realizzare il mio "sogno" potete farlo inviando un'offerta nei seguenti modi :

BONIFICO BANCARIO intestata a **ROBERTO MUCI**

Coordinate : **BANCO DI NAPOLI** - filiale di Castellammare di Stabia
Viale Europa 132 - 80053 Castellammare di Stabia (NA)

IBAN : IT66 N 01010 22101 041200001632

Ricaricando, presso qualsiasi ufficio postale la **POSTEPAY** con numero :

4023 6004 6619 0941

Intestata a **ROBERTO MUCI**

Per ulteriori informazioni ed eventuali contatti potete visitare il mio sito :

www.francescomuci.com





CONDOMINIO

Il riscaldamento centralizzato

Nell'inoltrarsi della stagione autunnale e nell'approssimarsi dei primi freddi, affrontiamo questo mese alcune problematiche afferenti l'impianto di riscaldamento centralizzato e la ripartizione delle relative spese, nel caso di distacco di uno o più condomini dall'impianto comune.

In primo luogo occorre precisare che, in virtù di costante orientamento della Suprema Corte di Cassazione, il singolo condomino può legittimamente ed unilateralmente assumere la decisione di distaccare la propria unità immobiliare dalle diramazioni dall'impianto centralizzato di riscaldamento.

Tale operazione è perfettamente lecita a meno che non sia espressamente vietata dal regolamento di condominio ed, inoltre, dalla stessa non derivino né aggravio di spese per coloro che continuano a fruire dell'impianto centralizzato, né squilibri termici pregiudizievoli della regolare erogazione del servizio.

A distacco avvenuto, particolare importanza assumono i criteri di ripartizione delle spese per la conservazione dell'impianto di riscaldamento.

Con recente sentenza della Suprema Corte è stato ribadito che, il condomino distaccatosi dall'impianto

di riscaldamento centralizzato rimane in ogni caso comproprietario dello stesso, non potendo configurarsi in detta operazione una rinuncia alla proprietà dell'impianto.

Da ciò consegue che il medesimo condomino, per tale motivo, non potrà sottrarsi al pagamento del contributo per la spesa di conservazione del predetto impianto centralizzato, mentre sarà esonerato dal pagamento delle spese per il relativo uso – ed in primis per la fornitura del gasolio – in quanto il contributo per queste ultime è necessariamente commisurato al godimento che i condomini ricavano dall'utilizzo della cosa comune.

Da ultimo, con sentenza del 2007 la Corte di Cassazione ha precisato che l'impianto di riscaldamento centralizzato rientra tra le parti comuni dell'edificio ex art. 1117 c.c. e, quindi, viene a costituire oggetto, ai sensi del successivo art. 1118 c.c., di un diritto irrinunciabile, con conseguente impossibilità per il condomino distaccatosi di sottrarsi al contributo relativo alle spese necessarie per la sua conservazione, potendo quest'ultimo riallacciare, in ogni tempo, la propria unità immobiliare all'impianto centralizzato. **100%**



VENDETE

MASSA LUBRENSE: vendesi in parco a pochi km dal centro del paese soluzione indipendente rinnovata composta da soggiorno-pranzo + 2 vani letto + bagno + ampio porticato e giardino + posto auto. € 600.000,00

SANT'AGNELLO: (Centro) vendesi in fabbricato storico, e contesto signorile, appartamento 70mq, da sistemare, con annessa terrazza solarium di copertura 120mq. Pianora mozzafiato. € 450.000,00.

PIANO DI SORRENTO: vendesi box pertinenziale, zona Corso Italia, pronta consegna. € 39.000,00.

PIANO DI SORRENTO: Vendesi centralissimo appartamento, ingresso cucina con veranda soggiorno con grosso terrazzo a livello, 2 camere da letto con terrazzino a livello, bagno, e bagno di servizio, cantinola. € 500.000,00

PIANO DI SORRENTO: A pochi passi dal Corso Italia vendesi appartamento, in palazzo nuovo composto da ingresso cucina - tinello con veranda + 2 ampie camere da letto 1 bagno grande e 1 di servizio + balconata vista mare per complessivi mq 90 circa. € 500.000,00 poco trattata.



PIANO DI SORRENTO centralissimo vendesi piccola soluzione semindipendente da rinnovare, ingresso + piccola cucina con bagno e soggiorno, veranda e camera da letto + piccolo giardinetto con annesso rudere + 2 ampie cantinole. Ottimo investimento € 380.000,00.



META: In contesto signorile d'epoca appartamento rinnovato composto da soggiorno, cucina, 2 vani letto bagno e ampio ripostiglio. Terrazzini a livello. Box auto. € 500.000,00

META DI SORRENTO: Contesto d'epoca rinnovato vendesi monolocale ristrutturato su due livelli, Soggiorno - Cucina con bagno, Camera da letto. € 200.000,00 tratta.

VICO EQUENSE (località Arola) vendesi antico casolare in pietra di tufo, composto da 2 vani, cucina e wc + deposito al piano terra con 1000mq di giardino e terrazze a livello + coperture panoramicissime con vista su sorrento, accessibile con auto di piccola e media cilindrata. € 300.000,00.

PIANO DI SORRENTO: Vendesi, in zona residenziale, adiacenze via delle rose, appartamento luminoso ed ottimamente esposto composto da, ingresso, cucina abitabile con terrazzino, 2 bagni, 3 vani letto, rinnovato, aria condizionata e garage con cantinola. €650.000,00 tratta.



PROGETTOCASA
IMMOBILIARE

Geom. Paola d'Esposito

www.progettocasa-immobiliare.it

e-mail: info@progettocasa-immobiliare.it



VICO EQUENSE: (località Montechiaro) vendesi in parco, piccola soluzione semindipendente, ampia sala living con ingresso e cucina con terrazza panoramica su Sorrento + wc, ampia stanza da letto e terrazza di copertura, posto auto assegnato. € 320.000,00



VICO EQUENSE: (località Torracelle) vendesi piccola soluzione indipendente rinnovata con giardino, accessibile pedonalmente composta da soggiorno, cucina 2 camere da letto, bagno e veranda, panoramica con piccolo cortile e lavanderia. € 270.000,00 trattabili



META: Centralissimo appartamento zona corso Italia, rinnovato composto da, ingresso, cucina con veranda, soggiorno, bagno, 2 vani letto con terrazzini a livello, termoa autonomo opzione box. € 500.000,00 tratta.

www.progettocasa-immobiliare.it
e-mail: info@progettocasa-immobiliare.it

PIANO DI SORRENTO: Vendesi in pieno centro pressi V. C. Anelli, appozzamento di giardino mq 1000 circa, agrumeto accessibile con qualsiasi auto. €200.000,00

PIANO DI SORRENTO: Vendesi negozio locato (€1000 mensili) rinnovato. € 450.000,00 tratta.

SORRENTO: Vendesi negozio locato centralissimo, mq 30 circa con deposito. Rinnovato. €600.000,00 trattabili.

FITTASI

PIANO DI SORRENTO: Zona alta, affittasi piccolo appartamento su due livelli, in contesto antico completamente rinnovato composto da, cucina, soggiorno, bagno + camera da letto con terrazza al secondo livello. Piccolo ripostiglio. € 650, 00 mensili trattabili. Contratto regolare 4 + 4.



SANT'AGNELLO: Affittasi breve periodo appartamento con terrazza panoramica e camera da letto e w.c., 2-3 posti letto. Rinnovato. € 550,00

SANT'AGNELLO affittasi (zona Colli) ben soleggiata e panoramica villa in parco con piscina, strutturata su due livelli, ampio soggiorno + cucina abitabile, 2 wc + 2 ampie camere da letto + giardino attrezzato. Accessibile con qualsiasi auto: contratto regolare 4+4 € 1.200,00 mensili tratt.

SORRENTO: affittasi appartamento uso studio in parco composto da 2 vani + wc e terrazzo + sala d'attesa + posto auto € 1.000,00

PIANO DI SORRENTO: Affittasi piccolo appartamento al piano attico, con terrazzi panoramici, rinnovato, arredato, composto da ingresso, cucina con veranda, soggiorno, camera da letto e bagno, contratto annuale. € 850,00 tratt

PIANO DI SORRENTO: Affittasi in parco signorile, zona c.so Italia, appartamento arredato composto da ingresso, soggiorno con terrazzino a livello, bagno, cucina, 2 vani letto con terrazzini, termoa autonomo e posto auto in parco, contratto annuale. € 950,00 trattabili

CESSIONI

PIANO DI SORRENTO: Cedesi centralissimo centro di bellezza e palestra personalizzata, contesto d'epoca finemente rinnovato, sala lampada, bagno turco, sala massaggi. Trattativa riservata + cessione.

PIANO DI SORRENTO: Al centro, cedesi negozio, buone condizioni, fronte strada, 2 ampie vetrine, mq 90 circa, + ufficio e bagno. € 1.200,00 mensili.

SORRENTO: Cedesi negozio centralissimo ben avviato. Mq 100. € 2.500,00 mens. + cess. attività

VIVERE A COLORI

di **Giuliano Mazzola**
Pitturazioni Giuliano



La cromoterapia è una tecnica antichissima, basata sull'emissione differenziata di luce-colore.

Sin dall'antichità il colore faceva parte dei riti, ma era anche utilizzato in funzione terapeutica.

Nei templi egizi la luce del sole entrava scomponendosi nei sette colori dell'iride ed i fedeli, guidati dai sacerdoti, potevano immergersi in quello più adatto alle loro condizioni psico-fisiche.

Tutta questa antica sapienza si è tramandata attraverso i secoli ed è stata integrata da osservazioni scientifiche: si può dire ad esempio, in termini fisiologici, che esistono colori

eccitanti e colori riposanti, ed è ormai provato che questi agiscono sia in senso fisico che in senso psichico.

LA SCELTA DEL COLORE NON PUÒ AVVENIRE PER CASO.

Una semplice mano di bianco o un'imbiancatura non basta, è un concetto ormai troppo riduttivo.

"Vivere a colori" può significare vivere meglio, perché i colori non sono soltanto casuali accessori, ma sono variabili in grado di condizionare, positivamente o negativamente, la nostra vita e persino il nostro umore; ecco perché per il nostro comfort fisico e mentale è necessario vivere accompagnati dai colori preferiti e mai da quelli che non amiamo.

EFFETTI DEI PRINCIPALI COLORI

Qui di seguito vengono elencati i alcuni colori e le relative proprietà terapeutiche ad essi associate.

IL GIALLO. E' un colore dominante, attivo, pieno di luce e di gioia. La sua gamma comprende i toni caldi e intensi dei raggi del sole, dei campi di grano al momento del raccolto, dell'oro; quelli freschi dei limoni e dei ranuncoli, fino a quelli forti dello zafferano.

L'ARANCIO. Rappresenta l'entusiasmo, il fascino, la felicità, la creatività e la determinazione. All'occhio umano, l'arancio è un colore molto caldo, e dà sensazione di calore. Aumenta il rifornimento dell'ossigeno al cervello, produce un effetto corroborante e stimola l'attività mentale, ecco perché spesso viene richiesto per la tinteggiatura di locali pubblici.

Usato in camera da letto, recenti studi sulla cromoterapia sostengono che contribuisca a stimolare la sessualità.

IL ROSSO. In Cina è fortuna e gioia, in India matrimonio. Ovunque è coraggioso, passione, oppure pericolo e ira. Il rosso agisce sul cuore aumentando il numero dei battiti e quindi la pressione sanguigna; influisce sulla vitalità e tende ad innalzare la temperatura corporea. Sconsigliato in camera da letto nella tonalità forte, antica ma audace la scelta del rosso pompeiano. Ottimo come contrasto con altri colori nei vari ambienti ma purché applicato su piccole superfici.



IL VERDE. E' il colore del paesaggio, ha sensibili proprietà riequilibranti. Rilassa, favorisce la calma e la riflessione. E' sconsigliabile per le persone tendenzialmente malinconiche e conviene limitarne la presenza a piccole superfici.

Adatto invece in ufficio ma ricercato nelle tonalità più vive.

DALL'AZZURRO AL BLU. Si passa dalla sfumatura di un cielo terso, al senso di infinito della volta celeste o del mare sconfinato, ai toni freddi dell'alba. La gamma del blu include il blu quasi violetto e il polvere, il navy e il fiodaliso, il colore della lavanda e quello dell'acquamarina. I suoi effetti quindi cambiano enormemente.

In generale è il colore che meglio calma le persone nervose: rende il respiro più regolare, induce alla pace e alla tranquillità.

IL ROSA. Molto femminile e delicato, è il colore della riflessione, dell'introspezione e possiede una grande forza energetica, di cambiamento. Viene scelto spesso, sia per la tinteggiatura di locali riservati prettamente ad un pubblico femminile, sia in casa dove, siccome lo si adora viene scelto per la tinteggiatura di camere da letto e bagno e talvolta anche per il soggiorno.

IL VIOLA. Nasce dalla mescolanza di rosso e blu, è il colore della metamorfosi, del mistero e della magia, preferito dai bambini e dalle personalità immature. Il viola porpora invece è associato alla saggezza e alla dignità, il lilla invece evoca sensibilità romantica e nostalgia.





Pitturazioni Giuliano

di Giuliano Mazzola

Pittura Interni ed Esterni
Lavori in cartongesso..
Trattamenti antimuffa
Isolamenti termo-acustici

*Vivere a Colori...
...senza alleggerire il portafoglio!!*

PREVENTIVI GRATUITI

Tel. 339.1159921

Via Cacciatore, 3 - 80067 Sorrento (Na)

giulianopitturazioni@hotmail.it - www.giulianopitturazioni.it



di **Loretta Martinez**
 Responsabile Voicecraft Italia
 Direttrice Artistica Accademia Tasso



FEBBRE DA MUSICAL

Pur essendo uno spettacolo teatrale tipicamente anglo-americano ormai è più di un decennio che anche in Italia è cresciuta la cosiddetta **"Febbre Da Musical"**: Dal classico **Chorus Line**, messo in scena nel 1990 dalla compagnia della Rancia, nei maggiori teatri italiani si sono susseguiti musicals come **Grease**, **Cantando Sotto La Pioggia**, **7 Spose Per 7 Fratelli**, **Jesus Christ Superstar**, giusto per citare alcuni dei successi che diverse compagnie italiane hanno proposto in questi anni.

La televisione ha contribuito fortemente a far conoscere questo meraviglioso mondo in cui danza, canto e recitazione si fondono in un'unica arte di fare spettacolo. Con la trasmissione **Amici di Maria De Filippi** infatti anche i più giovani si sono appassionati alle storie più famose del genere Musical Theatre, provando a cimentarsi insieme ai loro beniamini nelle diverse performance man mano proposte durante le sfide settimanali.

E così Tony Manero della Febbre del Sabato Sera, Evita Peron dall'omonimo Musical, il Professor Higgins di **My Fair Lady** e tanti altri personaggi di Broadway hanno preso vita nelle case di molti italiani facendo ridere e commuovere i telespettatori.

Certo la cultura didattica volta ad insegnare già ai bimbi piccoli le tre discipline fondamentali per diventare seri professionisti in questo ambito artistico non è ancora del tutto consolidata né nelle scuole né negli istituti privati già specializzati nel proporre corsi artistici teatrali.

Solo da pochissimo tempo infatti sono cresciute alcune strutture che danno la possibilità anche ai più piccoli di ini-

ziare parallelamente a studiare sia canto che danza che recitazione, così come invece accade da sempre nelle scuole inglesi ed americane.

Sicuramente ci vorrà molto tempo prima di poter raggiungere gli standard che riescono ad ottenere a Broadway (consideriamo anche le nostre risorse economiche piuttosto limitate), ma le qualità artistiche dei professionisti italiani sono indubbie e questo compenserà certo le mancanze scenografiche e teatrali. Come il cinema ci dimostra spesso infatti anche con un budget minore è possibile mantenere la qualità e garantire un prodotto godibile e di interesse.

L'unico rischio è che passi in secondo piano il grandissimo lavoro di preparazione degli artisti e dei collaboratori necessari alla buona realizzazione dello spettacolo.

Non ci si improvvisa performer di musical, ma si studia per anni tecnica vocale, interpretazione, recitazione, danza classica e moderna e tutto quanto serve a completare la propria formazione.

Allo stesso modo ci si forma nel tempo per diventare scenografi, direttori di scena, coreografi, vocal coach, direttori musicali e così via per ogni figura professionale altrettanto importante per guidare e coordinare la grande macchina che rappresenta il musical.



Duro lavoro quindi, tanto sudore, ma anche grandi e nuove possibilità per chi vuole intraprendere questo mestiere. Non è mai troppo tardi per iniziare seriamente un percorso di studi, l'importante è che sia con insegnanti che abbiano una vera e comprovata esperienza in questo campo e non siano didatti improvvisati che sfruttano la scia del successo per fare soldi sulle speranze delle nuove leve dello spettacolo. Ecco perché le strutture teatrali e le scuole legate alle stesse compagnie teatrali possono essere una maggior garanzia di serietà e sicurezza.

I propri sogni bisogna sempre affidarli a chi può concretamente aiutare ciascuno a realizzarli. **100%**



ACCADEMIA TASSO

YOUR DREAM...OUR REALITY!



CANTO

DANZA



RECITAZIONE

- **ACCADEMIA DI DANZA CLASSICA**
(corsi professionali dai 4 anni e corsi di perfezionamento)
- **PROFESSIONE TEATRO**
(formazione attori cinema/ teatro)
- **CANTO CLASSICO E MODERNO**
(metodo Voicecraft EVTS)
- **SCUOLA DI DANZA MODERNA**
Modern jazz - Funky - Hip-hop
- **CORSI DI MUSICAL THEATRE**
(con realizzazione musical di fine anno)
- **MUSICA**
(solfeggio parlato e cantato, guida all'ascolto)
- **LA TRADIZIONE NAPOLETANA**
(studio della danza e del canto della tamurriata e della tarantella)
- **TRUCCO E PARRUCCO**
(cura dell'immagine e trucco teatrale)

Per informazioni

TEATRO TASSO SORRENTO

Piazza Sant'Antonino, SORRENTO

tel. 081 8075525 - www.accademiatasso.com



NOVITA' 2008 - CANALE WEB IN DIRETTA
DAL TEATRO - LEZIONI, PROVE, SPETTACOLI



MIASORRENTO.IT

Impariamo l'inglese

CON 100% FITNESS MAGAZINE

CAPITOLO 5

AGGETTIVI E PRONOMI DIMOSTRATIVI

Passiamo ora alla presentazione degli aggettivi dimostrativi questo e quello. La conoscenza dell'esatta pronuncia eviterà poi di confondere il singolare con il plurale, come nel caso di this e these la cui pronuncia si assomiglia molto. Impariamo ad usare gli aggettivi dimostrativi this e these.

QUESTO È IL MIO AMICO PAUL	THIS IS MY FRIEND PAUL
QUESTO LIBRO NON È MIO	THIS BOOK IS NOT MINE
QUESTA È MIA SORELLA JUDITH	THIS IS MY SISTER JUDITH
QUESTO GATTO SI CHIAMA ROSS	THE NAME OF THIS CAT ROSS
QUESTI FIORI SONO COSTOSI	THESE FLOWERS ARE EXPENSIVE
QUESTE RAGAZZE SONO FRANCESI	THESE GIRLS ARE FRENCH

Notiamo che non ci sono differenze tra il maschile, il femminile e il neutro e questo semplifica le cose. Il

singolare sarà sempre tradotto con this e il plurale con these. Di seguito that e those.

QUEL LIBRO NON È MIO	THAT BOOK IS NOT MINE
QUELLA BICICLETTA È ROTTA	THAT BIKE IS BROKEN
QUEI CANI ABBAIANO SEMPRE	THOSE DOGS ALWAYS BARK
QUELLE SIGNORE SONO LE MIE INSEGNANTI	THOSE LADIES ARE MY TEACHERS

Ricordiamo ancora che non ci sono differenze tra il maschile, il femminile e il neutro... e vi invitiamo ad

osservare che l'aggettivo occupa sempre lo spazio che precede il nome.

THIS DOG - THAT BIKE - THESE FLOWERS - THESE BOOKS.

PRONOMI DIMOSTRATIVI

Quando questo e quello non sono seguiti da un nome, come nella frase che cos'è questo? Ci troviamo di fronte a pronomi che si traducono esattamente come se fossero aggettivi.

QUESTO, QUESTA **THIS** (*this*)
QUESTI, QUESTE **THESE** (*these*)
QUELLO, QUELLA **THAT** (*that*)
QUELLI, QUELLE **THOSE** (*those*)

I pronomi dimostrativi sono molto usati per fare e per rispondere a domande.

CHE COS'È QUESTO?	WHAT IS THIS?
DAMMI QUELLO	GIVE ME THAT
WHAT IS THIS?	THIS IS MY COMPUTER THAT IS MY SCOOTER <i>(si userà that se chi risponde è lontano dall'oggetto)</i> IT'S MY MOUNTAIN BIKE <i>(si può anche rispondere con it che vuol dire "esso, essa")</i>
WHAT IS THAT?	THIS IS MY SANDWICH / THAT IS MY POP CORN IT'S MY COMIC
WHAT ARE THESE?	THESE ARE BEAUTIFUL FLOWERS THOSE ARE YOUR JEANS THEY ARE YOUR PHONE CARD <i>(carte telefoniche)</i>
WHAT ARE THOSE ?	THOSE ARE MY COMICS THOSE ARE MY CORN-FLAKES <i>(fiocchi di granturco)</i> THEY ARE ITALIAN STAMPS <i>(francobolli)</i>

**Pizzeria - Rosticceria
Gastronomia**

BRACCIO DI FERRO



**Specialità:
Pizza alla Messicana**

**Pizza a Pranzo
tutti i giorni**

**Consegne
a Domicilio**



**Via Ripa di Cassano, 8/10
Piano di Sorrento (Na) - Tel. 081.878.6503**

associazione

spazio

Direzione artistica:



Mariana
Gargiulo



Mariangela
Morvillo

gli insegnanti:



SIMONA ALFANO
Flamenco

Assistente di Dominga Andrias (ballerina della compagnia di Antonio Marquez).



WANDA AMATO
Pilates

Diplomata ISEF, ha conseguito il brevetto di Pilates (metodo Polestar).

danza



MARIA COLLINA

Canto

Soprano. Diplomata sotto la guida del M^o T. Quagliarella Marchetti.



ELENA DE LAURENTI

Repertorio

Diplomata presso l'Accademia Nazionale di Roma.



LAURA DE SANGRO

Contemporaneo

Diplomata presso il centro di studi Movimento Danza di Napoli. Docente di storia della danza.



ANTONELLO DE SIMONE

Teatro danza

Attore. Diplomato all'UPS con un testo di Molière con la dir. art. di Massimo Ranieri



CETTY DI MAIO

Modern jazz

Diplomata presso il centro di studi Movimento Danza di Napoli



FEDERICA RUSSO

Danza classica

Studia danza classica e all'Accademia Lyceum di Mara Fusco. Diplomata presso il centro studi Movimento Danza di Napoli.

ROBERTO CAMPISANO

hip hop

Diplomato AICS e NIKE "Culture Shock".

GINO RUSSO

Corsi amatoriali

Studia danza con Renato Greco. Ballerino di hip hop e break-dance.

lezioni integrative di:

danza classica con

JOCELYNE MILOCHOU

(formatasi all'ECOLE de DANSE de l'OPERA de PARIS)

modern jazz con:

STEFANIA CONTOCALAKIS

(si diploma in danza jazz all'accademia di danza NUREJEV).

Info:335.1610464-339.7893050

Sapevate che l'80% delle sensazioni passano attraverso gli occhi?

IL FUNZIONAMENTO DELL'OCCHIO

Tutte le vostre sensazioni di visione sono generate dai raggi di luce che, attraversano la pupilla ed il vostro occhio. La luce passa tramite la cornea ed entra nell'occhio attraverso il cristallino. I raggi luminosi raggiungono la retina in cui compare un'immagine nitida. Sulla retina l'immagine subisce una prima elaborazione, l'impulso viene poi trasmesso al cervello che completa il filtraggio e l'elaborazione per interpretarla. Quando l'occhio non presenta alcun difetto visivo, l'immagine degli oggetti si forma sulla retina. la visione è buona. Quando l'immagine non si

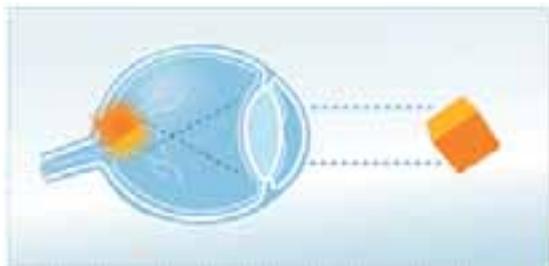
forma sulla retina, la visione è sfuocata. La retina è composta da due tipi di cellule: i coni e i bastoncelli. I coni sono concentrati sulle fovea - una piccola depressione sulla retina - questa permette di vedere un'immagine nitida ed effettua la separazione fra colori differenti. I bastoncelli sono all'esterno di questa zona e vi permettono fra l'altro di vedere nell'oscurità.

COME EFFETTUA L'OCCHIO IL SUO LAVORO

L'occhio ha una serie di muscoli fini, che permettono di spostare rapidamente lo sguardo fra gli oggetti posti a distanze differenti. Se l'occhio non

ha difetti visivi registra correttamente lo stimolo luminoso che sarà sempre messo a fuoco sulla retina. Quindi, vedrete chiaramente ad entrambe le distanze vicino e lontano. Tuttavia, se questo non funziona correttamente, avrete un problema della vista da verificare. Per correggere i principali difetti visivi sarà necessario usare lenti correttive che aiuteranno lo stimolo luminoso a convergere esattamente sulla retina. I più comuni difetti visivi sono Ipermetropia, Miopia, Presbiopia e Astigmatismo. Per maggiori dettagli selezionare la voce corrispondente nel menù a sinistra.

LA MIOPIA



QUALE È LA CAUSA DELLA MIOPIA. La miopia è causata da un occhio che si è sviluppato troppo in lunghezza. L'occhio non può quindi registrare correttamente la refrazione del fascio luminoso che giunge da lontano. L'immagine degli oggetti si forma prima della retina e di conseguenza risultano essere sfuocati. La miopia può anche essere causata da una curvatura errata della cornea, i fasci luminosi convergono sulla retina con un angolo non corretto.

COME CI SI ACCORGE DI ESSERE MIOPE. Socchiodete gli occhi per vedere da lontano? Incrociate i vostri amici per strada e non li riconoscete? Percepите i cartelli segnaletici all'ultimo momento? Vostro figlio scrive con il naso incollato al foglio?

Segno della miopia è quando avete difficoltà a vedere chiaramente da lontano. Gli occhi sono spesso stanchi e possono insorgere emicranie.

COME SI CORREGGE LA MIOPIA. La miopia si compensa grazie ad una lente divergente (concava). Questa riporta l'immagine sulla retina e restituisce una buona visione per lontano.

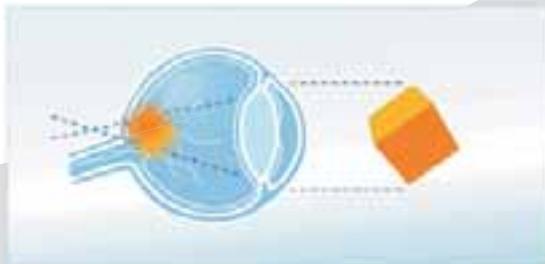
Più la miopia è importante, più le lenti sono spesse al bordo e pesano, tanto da pregiudicare l'estetica e il comfort. Oggi però esistono lenti molto più performanti, con un'ottima qualità ottica senza danneggiare l'estetica.

L'IPERMETROPIA

QUALE È LA CAUSA DELL'IPERMETROPIA. La cattiva visione da vicino, o ipermetropia, è un difetto visivo. L'occhio è "troppo corto" i raggi luminosi non convergono nel punto corretto sulla retina ma dietro e l'immagine risulta essere sfuocata. A volte l'ipermetropia può essere causata anche da una curvatura insufficiente della cornea.

COME CI SI ACCORGE DI ESSERE IPERMETROPI. Fatica oculare e mal di testa? Lo sforzo accomodativo costante può essere la causa di queste manifestazioni. Esse sono più frequenti la sera e dopo il lavoro. Un'ipermetropia leggera passa frequentemente inosservata anche fino a 35/40 anni in quanto l'occhio accomoda per ristabilire una visione nitida. Quando questo difetto è importante, viene percepito fin dall'infanzia. Spesso accompagnato da strabismo che dovrà essere corretto rapidamente.

COME VIENE CORRETTA L'IPERMETROPIA. L'ipermetropia si corregge grazie ad una lente convergente (convessa), che rimanda l'immagine sulla retina. Per alleviare lo sforzo accomodativo ed evitare affaticamento visivo e mal di testa. Le lenti per gli ipermetropi sono più spesse al centro che al bordo. La differenza di spessore è direttamente proporzionale alla correzione, ipermetropia importante spessore maggiore.





Ottica **VISION** Positano
Sorrento **POINT**

Via degli Aranci, 117 - Sorrento
Tel. 081.8784962

Via Pasitea, 90 - Positano
Tel. 081.8122058

I nostri servizi:

- I tuoi occhiali in mezz'ora
- Misurazione computerizzata della vista gratuita
- Lenti a contatto
- Occhiali da sole e da vista delle migliori marche
- Servizio di garanzia ed assistenza su occhiali da sole e da vista 101%

www.visionpointpositano.com

INTEROPTICAL
LA TUA VISTA LO SA E TUO SA

OTTOBRE, IL MESE DELLA VISTA.
TI ASPETTIAMO.
www.interoptical.it

Corso di

Inizio al Movimento
per bambini e bambine dai 3 ai 5 anni
nelle Scuole di Danza

"Patty Sekisa"

Via dei Platani n°13 - PIANO DI SOCCO - Tel. 081-8788619

... e per i genitori: PILATES - MATWORK - CORPO LIBERO