

Periodico Trimestrale - Anno 6 Numero 27 - Autunno 2018

insjeme

per il tuo stare bene



Un mondo pieno di suoni / Troppe ore davanti a Dispositivi Digitali? / Il Laboratorio di Analisi nella prevenzione della Disabilità / Autunno, con il bene che ti voglio... lascia stare il mio sonno... / Perché i Denti Ingialliscono



Insjeme - Per il tuo stare bene

Testata Reg. presso Trib. Lucca n. 6/2013

Anno 6 – n. 27 - Autunno 2018

Editore: Tipografia Francesconi snc

Direttore responsabile: Paolo Bottari

Immagine Copertina: © Damian, 2018/fotolia

Le immagini fotografiche sono protette ai sensi del D.lgs. 633/41 che ne vieta la riproduzione o la duplicazione con qualsiasi mezzo. Gli articoli firmati impegnano esclusivamente gli autori. Dati ed informazioni tecniche sono generalmente fornite dagli autori degli articoli.

Grafica: Grafedia

redazione@insjeme.it - www.insjeme.it - 0583 462139

Insjeme è:

Audix, Casa del Materasso, Centrottica Lucca,

Densanea Clinica Dentale, Lamm Centro Analisi

Project: Grafedia

Project Partners: Araneus, Tipografia Francesconi



Paolo
BOTTARI

Attenti ai Raffreddori di Stagione

Prepariamoci a difenderci da freddo e malattie

L'inverno è alle porte, l'autunno ormai ci ha già dato il benvenuto e il tempo sta cambiando rapidamente.

Ci stiamo avviando verso la stagione più fredda e più buia che ci costringerà a starcene più volentieri in casa, al calduccio, evitando troppe sortite all'aperto mentre in agguato ci saranno raffreddori e influenze di stagione a farci dannare.

Il quadro non è incoraggiante, comunque lo si guardi ma tant'è, ogni anno è la stessa solfa. E anche

se, per ottobre e novembre potremo ottenere clemenza, come succede già da diversi anni per il famigerato cambiamento climatico, che ci sta regalando inverni più miti ma anche maggiori rischi di calamità natu-

rali, non bisogna distrarsi mai, pena qualche giornata da passare nel letto a smaltire i mali di stagione. Ma intanto consentiteci di fare un auspicio.

Dopo averne sentito parlare a lungo, ben venga, se riusciranno a farlo veramente, la determinazione dell'ora legale per tutto l'anno, che ci consentirebbe proprio nei mesi invernali di avere un'ora in più di luce e un'ora in più di voglia per uscire. Non sarebbe la panacea di tanti mali ma una bella sferzata di energia.

Per noi dello sport, meno luce solare si traduce in minor tempo da passare all'aperto a fare pratica

sportiva e la ricerca di luoghi al chiuso e palestre per continuare ad allenarci.

Purtroppo il freddo e il buio ci rendono più pigri, così come l'inverno ci spinge a cercare un focolare e a trovare maggiore consolazione a tavola, e per questo diventa più facile ma non raccomandabile mettere su qualche chilo di troppo. Lo sappiamo. Ce lo sentiamo dire in tutte le salze che la salute non va trascurata, ma poi è difficile seguire tutti i consigli.

Il nostro corpo, in inverno, ha bisogno di maggiori attenzioni. Il freddo lo mette alla prova, così come la pelle e dobbiamo prendere tutte le precauzioni. Ma il freddo ci spinge a coprirci di più, a starcene a casa, magari a riposare su un buon materasso, a coltivare altri hobby.

Non conosce invece stagione la necessità di ognuno di noi, di tenere sotto controllo la salute in senso più ampio, ricorrendo a periodici controlli, soprattutto per i "più grandi", per fare un tagliando di garanzia. Prevenire è meglio che curare. E' quello che dicono anche i nostri esperti, la grande famiglia di "Insjeme...per il vostro benessere" che è sempre pronta a darvi i consigli giusti per ogni vostra esigenza, come già fanno su questo nostro giornalino ma che periodicamente si ritrovano tutti assieme proponendo degli open day in varie parti della città e periferia, per consentire a tutti voi di venirli a conoscere.

Purtroppo il freddo e il buio ci rendono più pigri, così come l'inverno ci spinge a cercare un focolare e a trovare maggiore consolazione a tavola





Dott. Gabriele
BROGI

Perchè i Denti Ingialliscono

Ecco cosa influisce sul colore del tuo sorriso

I tuoi denti hanno la tendenza a ingiallire e questo problema ti mette a disagio nel mostrare il tuo sorriso?

Desideri capire meglio la ragione per cui il tuo smalto dentale non è perfettamente bianco, ma tendente all'avorio e al giallo? In questo articolo cercheremo di darti tutte le informazioni che stai cercando, spiegandoti meglio le ragioni per cui la colorazione dentale subisce alterazioni.

È bene iniziare facendo però una premessa: la normale cromia dentale non è mai bianca come la neve, bensì più tendente a gradazioni che vanno dal bianco avorio al giallastro, e la ge-

netica influenza moltissimo sia il colore originario dei denti che quello ottenibile a seguito di un intervento di sbiancamento professionale.

Il colore originario (e dunque naturale) dei denti è infatti il risultato della percentuale di composizione tra dentina e smalto, dove quest'ultimo ha la tendenza a essere più bianco rispetto alla prima.

Se lo strato di smalto risulta più consistente la colorazione dei denti sarà quindi più chiara mentre, al contrario, se più sottile per genetica o invecchiamento, la dentina tenderà al giallo, ovvero al colore caratteristico della dentina. La colorazione dei denti può però subire alterazioni a causa di altri fattori, quali ad esempio l'assorbimento di pigmenti prove-

nienti da alimenti e sostanze, da cattive abitudini oppure da fattori esterni o endogeni.

Quali sono i fattori che possono alterare la colorazione dei denti?

Esistono fattori esterni ed endogeni che possono contribuire a modificare l'originaria colorazione dentale.

I fattori esterni includono diverse cattive abitudini, comportamenti e l'assunzione, soprattutto prolungata nel tempo, di alimenti che possono alterare la pigmentazione originaria dei denti.



Queste cause includono solitamente:

L'assunzione quotidiana di bevande e alimenti pigmentanti, ovvero capaci di alterare lo smalto naturale del dente che assorbe, a causa della sua porosità, i pigmenti nello strato più esterno. Alcuni alimenti considerati pigmentanti sono caffè, tè, liquirizia, cioccolato e vino rosso.

Cattive abitudini quali il fumo e il consumo di tabacco da masticare. Il primo genera catrame che

riesce a infiltrarsi nello strato superficiale e negli anfratti del dente, alterandone così la colorazione. Per quanto riguarda invece il tabacco masticato, questo rilascia sostanze fortemente macchianti che agiscono nella stessa maniera degli alimenti pigmentanti.

Tra i fattori endogeni che modificano il colore dei denti possono invece essere annoverate situazioni legate a problemi di salute e terapie specifiche

Una scarsa, inadeguata o trascurata igiene orale, che provoca l'accumulo di placca e tartaro che e dunque l'ingiallimento della superficie esterna del dente (lo smalto).

Il naturale avanzamento dell'età, che provoca l'assottigliamento dello smalto dentale, dando maggiore risalto alla colorazione della dentina sottostante, naturalmente più giallastra.

Tra i fattori endogeni che modificano il colore dei denti possono invece essere annoverate situazioni legate a problemi di salute e terapie specifiche, quali:

Emorragie intrapulpariconseguenti a devitalizzazioni dentali

Residui di tessuto necroticoche permangono a

seguito di operazioni di endodonzia canalare

Terapie con ciprofloxacina, tetracicline e fluoro, farmaci che vengono assorbiti in profondità pigmentando la struttura dei denti

Calcificazioni con deposizione di dentina terziaria, che apportano un ulteriore strato di sostanza dalla pigmentazione tendente al giallo

La differenza sostanziale tradiscromie provocate da cause esterne e fattori endogeni sta nel fatto che le prime, essendosuperficiali, sono facilmente trattabili, mentre le seconde, agendo più in profondità, risultano più problematiche.

Hai mai parlato col tuo dentista delle soluzioni per restituire al tuo sorriso il suo bianco più splendente?





Domenico
CARONNA

Autunno, con il bene che ti voglio... lascia stare il mio sonno...

10 regole per affrontare un riposo perfetto

Mister Autunno, quest'anno, stentava a partire, anch'esso fosse in piacere di prolungare i caldi estivi (non per tutti un piacere), ma poi è arrivato, e con lui si è fatto sentire il cambio di stagione.

Irritabilità, atarassia, stanchezza, umore altalenante... sì, è vero, c'è chi vive in un perenne cambio di stagione, ma per la maggioranza di noi sono sintomi che si acuiscono solo in questo periodo, soprattutto i disturbi del

sonno.

E la qualità del nostro riposo allora ne risente, e anche parecchio. Ricordiamoci, infatti – ripeteva Schopenhauer – che per gli esseri viveri il sonno è come la ricarica per l'orologio (o per il cellulare, se Schopenhauer fosse nato negli anni mila....)

Napoleone Bonaparte sosteneva che bastano «4 ore di sonno per gli uomini, 5 per le donne e 6 per gli idioti». Gli esperti, però, sostengono che dormire bene è importante per salvaguardare la propria salute.

Ognuno ha bisogno di dormire. E non esiste alcuna prova che certe persone riescano ad abituare il proprio organismo a farsi bastare il minimo sonno indispensabile.

Dormire senza interruzioni è meglio. Per quan-

to le ore di sonno necessarie all'organismo siano soggettive, in linea di massima esse variano con l'età: ai neonati servono dalle 18 alle 20 ore; ai bambini di uno o due anni 14; agli adolescenti 12; agli adulti 7-8. Per tutti, poi, è più riposante dormire 4 o 5 ore senza interruzioni, piuttosto che 7 svegliandosi di continuo.

Attenzione alla qualità. Quello che conta non è tanto la quantità di ore di sonno, ma la qualità del riposo. Ecco le 10 regole per trascorrere una buona notte di sonno:

1. andare a dormire e alzarsi sempre alla stessa ora (anche nel fine settimana e indipendentemente da quanto si è dormito);
2. se ci si sveglia prima del trillo della sveglia, alzarsi dal letto e iniziare la giornata;
3. andare a letto solo quando si ha sonno;
4. se non si riesce a prendere sonno, alzarsi dal letto e dedicarsi ad attività rilassanti, come leggere un libro o farsi un bagno caldo;
5. utilizzare il letto solo per dormire e non per guardare la tv;
6. rilassarsi prima di andare a dormire facendo un bagno caldo, (ma non una doccia, che ha effetto stimolante) o assumendo bevande a effetto rilassante (latte caldo, tisane o infusi come la camomilla);
7. se si ha fame prima di dormire, mangiare qualcosa di leggero che non appesantisca la dige-

stione;

8. dormire in un letto comodo, in una camera protetta dai rumori, a una temperatura ambiente né troppo calda né troppo fredda (intorno ai 18 gradi circa);

9. mangiare a orari regolari;

10. svolgere attività fisica, soprattutto di pomeriggio.

Dormire bene, dunque, è fondamentale per l'umore e il benessere fisico. Ecco come scegliere il giusto materasso, alleato principale per un riposo rigenerante:

– scegliere il materiale del materasso. Ne esistono di tre tipi: a molle (ha una struttura portante costituita da molle elastiche in acciaio che supportano bene le persone; perché sia buono deve possederne circa 130 al mq e avere un'altezza di almeno 20-21 cm); in lattice (è un materiale ecologico; essendo elastico offre un sostegno diverso a seconda della pressione che gli viene fatta, adattandosi alle varie zone del corpo; è isolante ed igienico.

*Dormire bene
è fondamentale
per l'umore e
il benessere fisico*

Deve avere una densità di schiuma intorno ai 60-65 kg/mq e un'altezza di 18 cm); in poliuretano (può essere personalizzato a seconda della densità e della portanza desiderata; subisce trattamenti anti-statici e antibatterici, risultando igienico e

anallergico);

– scegliere un materasso ergonomico, meglio se si adatta a seconda della pressione;

– controllare che abbia un lato estivo e uno invernale;

– per il letto matrimoniale scegliere due materassi singoli in modo da rispettare le esigenze di ognuno;

– cambiarlo ogni 8-10 anni;



© BillionPhotos.com/en, 2018/foctia

– fare attenzione che sull'etichetta siano riportati il nome dell'azienda del produttore, il modello, le misure e la composizione del tessuto.

Sono piccoli consigli, ma determinanti e anche i cambi di stagione saranno meno fastidiosi.

a cura della **CASA DEL MATERASSO** 



Dott.ssa Barbara
MATTEOLI

Il Laboratorio di Analisi nella prevenzione della Disabilità

Le nuove tecnologie a disposizione

La disabilità (o handicap) è la condizione di chi, in seguito a una o più menomazioni, ha una ridotta capacità d'interazione con l'ambiente sociale rispetto a ciò che è considerata la norma, pertanto è meno autonomo nello svolgere le attività quotidiane e spesso in condizioni di svantaggio nel partecipare alla vita sociale.

Il Laboratorio di Analisi può e deve avere un ruolo nella gestione delle disabilità, sia in merito di prevenzione che di monitoraggio dello stato di salute della persona finalizzato ad interventi terapeutici mirati

Il Laboratorio di Analisi può e deve avere un ruolo nella gestione delle disabilità, sia in merito di prevenzione che di monitoraggio dello stato di salute della persona finalizzato ad interventi terapeutici mirati.

La fanno da padrone le nuove tecnologie che per-

mettono di rilevare agenti patogeni in grado di sostenere infezioni potenzialmente invalidanti, ma anche alterazioni genetiche sia in fase prenatale che post natale causa di disabilità.

Con le tecniche di biologia molecolare ad esempio è possibile analizzare campioni prelevati dalle vie genitali delle donne in gravidanza per la rilevazione, quantificazione e tipizzazione di agenti infettivi quali virus, batteri e parassiti in grado di

indurre infezioni neonatali anche gravi ad esempio in seguito a contagio durante il passaggio nel canale del parto, ma anche in fase gestazionale o durante l'allattamento.

Si tratta di tecniche di ultima generazione altamente sensibili e specifiche disponibili in centri specializzati e all'avanguardia che però oggi hanno raggiunto un impatto economico sul paziente simile a quello delle vecchie tecniche colturali poco sensibili e poco specifiche e quindi sono divenute accessibili. Ad esempio un'infezione neonatale da Herpes simplex di tipo 2 (HSV2), un virus erpetico causa dell'Herpes genitale, che dopo l'infezione primaria o comunque la fase litica può venir rilasciato a livello della mucosa dell'ospite senza causare sintomi.

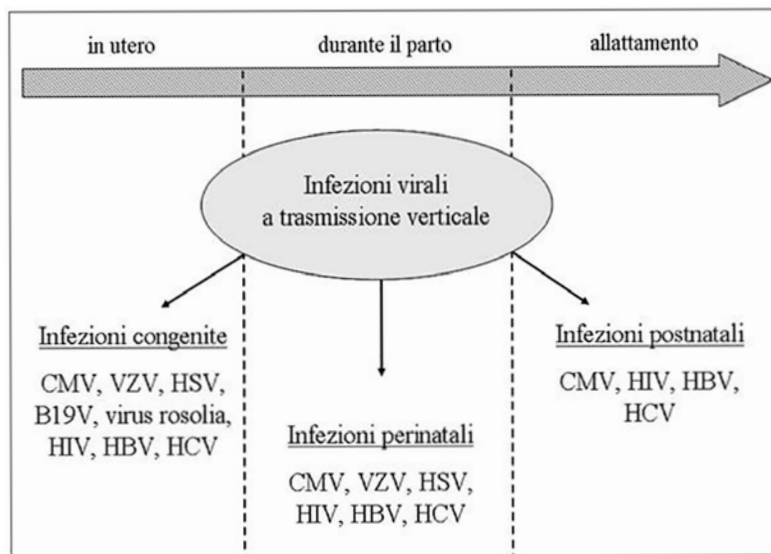


© jaram011, 2018/foctia

Le manifestazioni cliniche di un'infezione neonatale da HSV possono comparire fra la prima e la seconda settimana di vita del neonato. In seguito all'acquisizione verticale di HSV, il neonato può sviluppare un'infezione disseminata oppure un'infezione localizzata che coinvolge il SNC e/o cute, occhi e mucosa orale. Il 30% dei neonati infetti da HSV presenta una malattia localizzata al SNC e manifesta segni neurologici quali epilessia, letargia, irritabilità e tremori, con o senza concomitante interessamento di cute, occhi e mucosa orale. Nel rimanente 45% dei casi, infine, le manifestazioni cliniche di un'infezione neonatale risultano limitate a cute, occhi e/o mucosa orale, senza alcun evidente coinvolgimento del SNC o di altri organi. L'infezione neonatale da HSV può causare danni neurologici permanenti e cecità causando una disabilità irreversibile.

Oltre al ricorso al parto cesareo nel caso in cui siano presenti lesioni genitali evidenti nella madre, anche la somministrazione del farmaco antivirale acyclovir nelle ultime settimane di gestazione sembra contribuire alla prevenzione della trasmissione materno-fetale di HSV. Per la prevenzione dell'infezione neonatale da HSV è importante la diagnosi precoce precisa e rapida della presenza del virus nel canale del parto che è possibile in modo accurato e altamente sensibile solo con le tecniche di biologia molecolare.

Oltre alle infezioni neonatali esistono anche situazioni cliniche in cui la rapidità, sensibilità e specificità dell'esame eseguito è fondamentale; ad esempio la gestione delle infezioni post trauma è fondamentale per evitare complicazioni invalidanti, ad esempio anche una semplice frattura può essere causa di disabilità se incorre un'infezione che se non rilevata e tipizzata rapidamente e correttamente può



causare danni gravi se nel sito dell'infezione che in altri distretti anatomici.

Ad esempio l'infezione post trauma da batteri multiresistenti agli antibiotici possono causare anche la perdita ad esempio dell'arto interessato, la loro rilevazione e tipizzazione permette la gestione clinica mirata che quando possibile si dimostra risolutiva.



Charles
DI BENEDETTO

Troppe ore davanti a Dispositivi Digitali?

La soluzione giusta per proteggere i tuoi occhi

Sembrano delle lenti normali, trasparenti e invece sono in grado di proteggere i nostri occhi da raggi ultravioletti, dalla luce artificiale, come il neon e il led ed in particolare dalla luce blu.

Ore e ore passate davanti al computer, a tablet, a schermi di smartphone, o a luci al led sicuramente non fanno bene alla vista; è possibile avere degli occhiali con lenti trasparenti, capaci di far riposare i nostri occhi ed

eliminare ogni sfarfallio.

La novità consiste proprio nella protezione totale, fino ad ora esistevano delle lenti “trattate” o colorate che tentavano di ridurre il problema, ma in realtà alteravano la percezione dei colori, o riducevano la visione.

Molto spesso le persone lamentano fastidi durante l'utilizzo prolungato di dispositivi digitali

Dietro agli schermi dei pc, di monitor tv, e di illuminazione al led c'è anche una luce blu che può dar fastidio e causare problemi quanto più è prolungato l'impiego.

Questi dispositivi come smartphone e tablet emettono fino al 40% in più di luce blu, che avendo una lunghezza d'onda corta ha frequenza ed energia alta e penetra nell'occhio.

Molto spesso le persone lamentano fastidi durante l'utilizzo prolungato di dispositivi digitali: occhi rossi e secchi, mal di testa, vista annebbiata.

Si chiamano lenti luttina e sono lenti oftalmiche “da occhiale”, completa-

© iussedesign, 2018/foobia



mente trasparenti in grado di risolvere il problema a chi sta davanti a questa luce per tante ore.

Inoltre questa tipologia di lente, è un importante strumento di protezione per chi soffre di maculopatia ma è consigliato per la prevenzione da qualsiasi patologia, fin da giovani!

Perché la protezione è così importante?

La macula è la zona centrale della retina, dove sono presenti circa 130 milioni di fotorecettori il cui compito è quello di garantire una visione chiara.

La luteina presente nella macula, è un carotenoide fondamentale per i nostri occhi e non può essere prodotto dal nostro organismo. Essa è coinvolta in numerosi effetti benefici nella protezione dei tessuti oculari dai danni

causati dalla luce: il ruolo principale della luteina è quello di assorbire la luce naturale per proteggere l'occhio dall'azione dei raggi UV e HEV, riducendo così lo stress ossidativo.

*Grazie alla continua
ricerca, nascono le lenti
lutina: un concetto
innovativo di lenti
oftalmiche per correggere
la vista, proteggere gli occhi
e preservare la luteina
presente nell'occhio*

Il danneggiamento della luteina, come dimostrano studi scientifici, è una delle principali cause della degenerazione maculare senile.

Grazie alla continua ricerca, nascono le lenti lutina: un concetto innovativo di lenti oftalmiche per correggere la vista, proteggere gli occhi e preservare la luteina presente nell'occhio.

Le lenti lutina sono in grado di bloccare totalmente i raggi UV e HEV, responsabili della degenerazione maculare, garantendo una protezione dai raggi nocivi del 94% (più del doppio rispetto ad una lente standard) e permettendo una notevole riduzione anche dello stress ossidativo.



Pietro
ARRIGONI

Un mondo pieno di suoni

Potrai ascoltare i suoni in maniera ottimale

Il mondo è pieno di suoni che amiamo e a cui non vogliamo rinunciare: le voci delle persone attorno a noi, la musica, un pallone da calcio che rimbalza sul terreno, il segnale acustico del passaggio pedonale.

Il nostro cervello è dotato dell'eccezionale capacità di dare un significato ai suoni e di usare tattiche diverse a seconda del livello di rumore.

Il nostro cervello è dotato dell'eccezionale capacità di dare un significato ai suoni e di usare tattiche diverse a seconda del livello di rumore

Pensa di dover parlare con i tuoi amici in presenza di rumori di sottofondo quali i motori delle auto, i clacson, il chiacchierare delle persone, i lavori in corso ...

Con ReSound LiNX 3D, tutto ciò è molto facile e grazie all'utilizzo di tecnologie avanzate, i suoni del parlato risultano chiari e comprensibili.

Le impostazioni dell'apparecchio acustico effettuate nel centro potrebbero non essere adatte negli ambienti che frequenti ogni giorno. È il momento di attivare ReSound Assist.



© sironi, 2018/finella

Questa funzione, che ti permette di contattare direttamente il tuo audioprotesista, è già presente nell'app.

Puoi usarla in caso di difficoltà, così non dovrai descrivere di nuovo la situazione d'ascolto quando ti reherai al centro audioprotesico. ReSound Assist è facile, utile e ti offre impostazioni ottimizzate per le situazioni di vita reale.



insjeme^{*}

per il tuo stare bene

AUDIX
Centro Acustico

Piazza Curtatone, 143 (LU) - 0583491939
audixlu@gmail.com

 **Densanea**
Clinica Dentale

Viale Regina Margherita, 129 - LUCCA - Tel. 0583 954222
www.densanea.it - info@densanea.it

 **CASA DEL
MATERASSO**

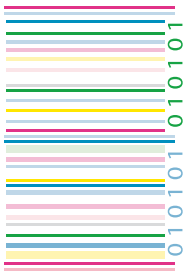
Via di Tiglio, 1361 - S. Filippo (LU) - 0583 471726
www.casadelmaterasso.com - casadelmaterassolu@hotmail.com

 **LAMM**
Centro Analisi

Lucca Arancio - Lucca S. Anna - Altopascio (presso Studi Medici IGEA) - Pescia
0583 581491 - www.lammlab.it - info@lammlab.it

 **CENTROTTICA
LUCCA**

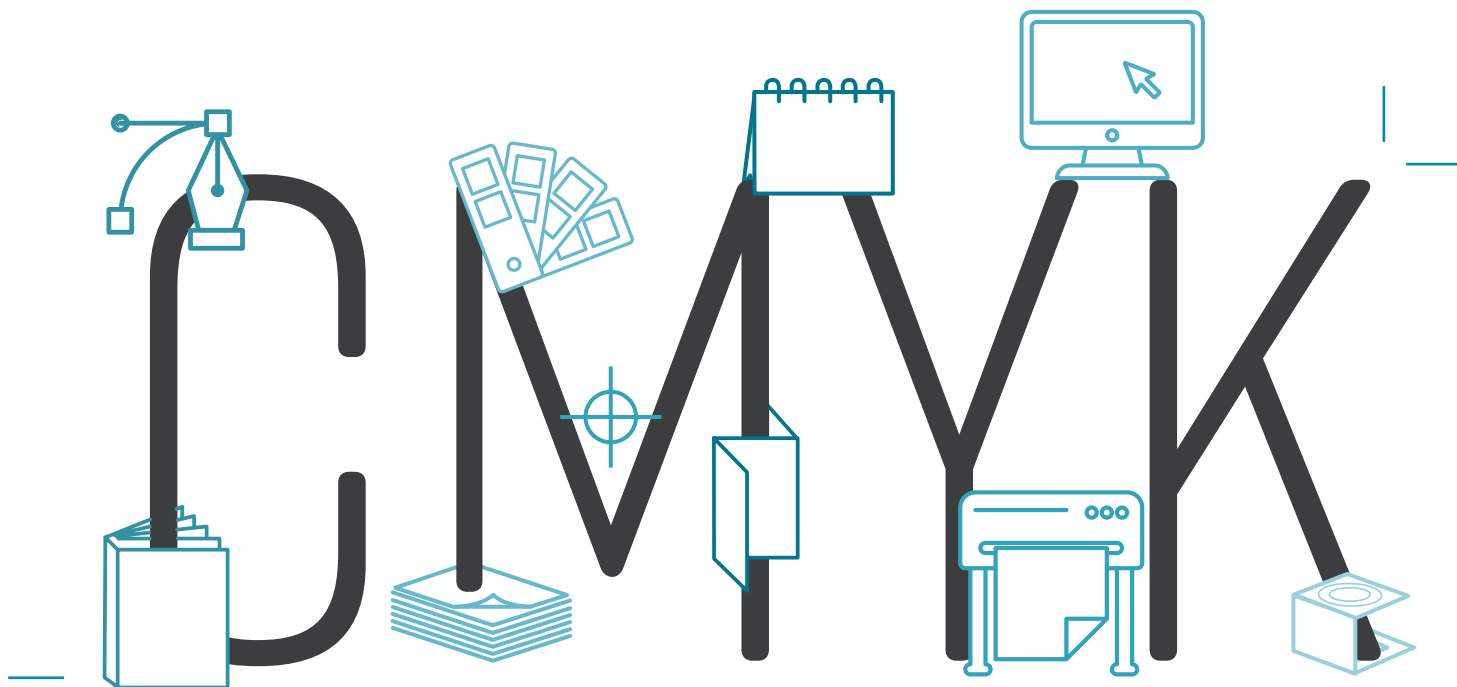
Via di Tiglio, ang. Via Romana - Arancio (LU) - 0583 955451
www.centrotticalucca.com - info@centrotticalucca.com



GRAFEDIA.
Hea r t h i n k i n g

Studio dell'Identità Aziendale •
Loghi • Depliant, Cataloghi,
Locandine, Manifesti, Volantini •
eBooks • eMagazines • Siti Web
• Digital Signage • Fotografia •
Cartellonistica • Packaging •
Presentazioni Multimediali

www.grafedia.it - info@grafedia.it



FRANCESCO

S T A M P A

stampatori da cento anni

La nostra azienda è in grado di coprire le più svariate tipologie di stampa
PACKAGING · PUBBLICAZIONI · CATALOGHI · MONOGRAFIE AZIENDALI · RIVISTE · CALENDARI
NOTES · FLYERS · BROCHURE · CARTOLINE · INVITI · BIGLIETTI DA VISITA · LOCANDINE · MANIFESTI
NEWS LETTER · ETICHETTE · ESPOSITORI

e nobilitazioni del prodotto
SERIGRAFIA · STAMPA A CALDO · STAMPA A RILIEVO

Tipografia Francesconi Sas

Via Romana, 731F/G • 55100 Arancio, Lucca

T. 0583 48566 • F. 0583 490085 • Info@tipografiafrancesconi.it • www.tipografiafrancesconi.it