

CENTRO  
MINERVA



# IL BOOK DELLA PREVENZIONE PER UNA CULTURA DELLA SALUTE

Numero 0 - Pubblicazione Gratuita - Distribuita in occasione del Week della Prevenzione

MAGGIO 2010

*I tuoi partners per la stampa*



UNIONE  
TIPOGRAFICA  
FOLIGNATE

Se cerchi un partner affidabile  
per i tuoi stampati di qualità,  
allora sei nel posto giusto.

Via Morettini, 11

Loc. Paciana  
06034 Foligno (PG)

T. 0742 32 04 40  
F. 0742 32 92 59

[www.tipografiafolignate.com](http://www.tipografiafolignate.com)  
[info@tipografiafolignate.com](mailto:info@tipografiafolignate.com)

La letteratura scientifica ha ormai dimostrato che la nostra salute dipende in gran misura dal comportamento di ognuno di noi. In altri termini, se adottiamo stili di vita salutari abbiamo una forte probabilità di vivere più a lungo e meglio. Al contrario abitudini scorrette mettono a rischio la nostra vita e la sua qualità. Per esempio, chi fuma tabacco va incontro a complicanze ormai ampiamente dimostrate che riguardano una maggiore probabilità di ammalarsi di tumore nonché di incorrere in problemi cardiovascolari come infarti e ictus cerebrali. Ma anche le abitudini alimentari sono da considerare con attenzione: mangiare troppo, mangiare alimenti ricchi di grassi, comporta rischi gravi che vanno dalla più facile insorgenza di complicanze cardiovascolari e ancora a quella di tumori. Un altro aspetto importante è il movimento fisico. Sappiamo che una vita sedentaria comporta dei rischi ancora una volta a carico soprattutto dell'apparato cardiocircolatorio. Insomma siamo noi stessi i principali custodi della nostra salute.

Che fare dunque? Vi sono diversi modi, molti sono già stati sperimentati. Certamente bisogna far sapere a tutti i cittadini che una vita sana è senza fumo, con movimento fisico adeguato e quantità di cibo giuste e con pochi grassi.

Ma non basta informare. Per esempio, abbiamo visto che nella lotta al tabagismo molti pur sapendo che il fumo fa male, continuano a fumare. E' una libera scelta che noi non vogliamo violare. Ma occorre trovare i modi per cui questa scelta non diventi un danno che può essere

insostenibile per la società. Quindi oltre alla comunicazione e all'educazione sulla salute, bisogna mettere in atto altri strumenti, non tanto limiti e vincoli, quanto indiretti incentivi ad adottare stili di vita salutari.

Nel caso dell'alimentazione si dovrà coinvolgere la società civile perché nasca una pressione sociale verso l'utilizzo di cibi sani, la cosiddetta dieta mediterranea è un esempio. Dobbiamo capire e far capire che le porzioni sulla nostra tavola devono essere piccole, che bisogna evitare cibi ricchi di grassi e di calorie in genere.

Ma per favorire queste abitudini bisogna anche trovare un accordo con le associazioni di consumatori e con le associazioni di produttori e delle aziende pubblicitarie. Un accordo affinché siano favoriti cibi salutari e sfavoriti quelli che non lo sono.

E' uno sforzo che esige un accordo tra tutti i soggetti protagonisti e quindi si vuole immaginare di avere un coordinamento, un osservatorio centralizzato dove le migliori pratiche di promozione della salute siano divulgate e fatte conoscere. Al tempo stesso dobbiamo trovare i modi per misurare l'efficacia e capire quali siano le pratiche migliori per coinvolgere vasti strati della popolazione che vanno dalla scuola alle associazioni, dagli imprenditori ai giornalisti ed infine dai comunicatori in genere.

*Jean Luc Umberto Bertoin*

# L'ALVEARE

*La trasmissione  
che guarda  
oltre!*



**RETESOLE**

martedì 21,35 in replica venerdì 23.50 e sabato 22.45

[alveare@retesole.it](mailto:alveare@retesole.it)

6 LA PREVENZIONE

8 LA PREVENZIONE  
INIZIA A TAVOLA

10 LA TECNICA DEL PENSIERO  
POSITIVO CREATIVO

12 10 REGOLE PER PROTEGGERE  
I BAMBINI DAL SOLE

15 IL WEEK END  
DELLA PREVENZIONE

19 WWW.SALUTEINFORMA.ORG  
IL SITO CHE UNISCE  
IL SOCIALE E LA SANITÀ

20 DALLA POSTURA LA PREVENZIONE E LA  
RISOLUZIONE DEI PIÙ FREQUENTI DOLORI FISICI

22 DONARE,  
SEMPLICEMENTE IMPORTANTE

24 SALUTE, POSTURA  
BENESSERE

26 COME FUNZIONA  
IL NOSTRO ORECCHIO

28 CONOSCERE  
IL PROPRIO SENSO

# La prevenzione

La prevenzione, in medicina, è definita come un'attività finalizzata a prevenire l'insorgenza delle malattie e a promuovere la salute, favorendo il benessere. Fondamentalmente si distinguono tre tipi di prevenzione: primaria, secondaria e terziaria.

La **primaria** comporta una prevenzione a livello eziologico e mira principalmente ad impedire l'ingresso e l'impianto delle cause patogene nell'organismo, con ciò evitando la comparsa di malattie, deficit ed infortuni. Tale prevenzione opera sull'uomo sano o sull'ambiente, attraverso due tipi di interventi:

- il potenziamento di fattori utili alla salute (es.: attività fisica, profilassi immunitaria).
- l'allontanamento delle cause patogene (es.: droghe, abuso di alcool, risanamento delle acque).

Quando la causa morbosa si è già insediata nell'organismo si interviene con la secondaria, che implica una prevenzione a livello patogenetico.

Armi operative della prevenzione secondaria sono i programmi di screening, indagini che si basano su test diagnostici offerti ad una popolazione di individui. Si tratta di sistematiche ricerche che

consentono di fermare o rallentare la progressione della malattia, grazie a diagnosi precoci fatte ad individui tempestivamente identificati attraverso un'accurata selezione.

Un programma di screening è condotto con mezzi clinici, strumentali e di laboratorio, e si propone di identificare una malattia in fase preclinica.

Con esso si selezionano da un vasto gruppo di individui apparentemente sani, quelli affetti da una specifica patologia, e ciò per sottoporli ad un trattamento terapeutico precoce.

Normalmente è avviato dalle autorità sanitarie.

Una **prevenzione secondaria** è efficace se è capace di incidere sulla storia naturale della malattia nell'ambito di una popolazione, andando oltre i vantaggi di cui beneficia il singolo individuo grazie alla diagnosi precoce.

Tutti i programmi di screening sono capaci di fare della prevenzione secondaria, ma solo pochi sono efficaci.

Un programma di screening di prima attivazione, prevede, fra l'altro, che si analizzi se la prevenzione secondaria che esso stesso consente, è efficace, e cioè se migliora il decorso e l'esito della patologia in un





## DIVENTARE DONATORI PERIODICI DI SANGUE

AIUTA A VIVERE  
MEGLIO



significativo numero di individui. L'efficacia, nello specifico, è legata ad una risoluta diminuzione della mortalità nella popolazione sottoposta a screening. Solo i programmi di screening a efficacia comprovata da gruppi di ricerca possono essere portati avanti in modo indefinito e/o praticati altrove, eventualmente anche senza un livello di organizzazione collettivo e senza una forma centrale di organizzazione e di controllo. Si parla, in tale ultima evenienza, di screening opportunistico. Con esso, persone asintomatiche, spontaneamente e periodicamente, si sottopongono al test di screening, con ciò avendo delle ottime ed accertate possibilità di avvantaggiarsi da una eventuale diagnosi precoce. Qualora la malattia si sia chiaramente manifestata, si opera con la **prevenzione terziaria**, ovvero con interventi che evitano la progressione verso l'infermità. A tal fine si tenta di recuperare le funzioni residue e se non è possibile, si provvede a preservarle. Nello specifico si eseguono esami clinici e terapie del protocollo migliore.



Numero Verde  
**800-550433**

[www.avisumbria.it](http://www.avisumbria.it)

# LA PREVENZIONE INIZIA A TAVOLA

a cura della  
Dott.ssa Emma Vitiani  
*Dietista Olistica*

## Dietetica Olistica Innovativa e esclusione dei cibi intollerati per prevenire le malattie e i problemi di peso

Da molti anni, m'interesso della Dietetica per prevenire e curare problemi di salute e di peso e del rapporto psiche e malattia. Non si può aiutare il paziente prescindendo dal suo vissuto, in quanto le malattie hanno anche una base psicosomatica e l'obesità e la magrezza sono segnali di un disagio interiore. Per queste considerazioni ho abbracciato il pensiero olistico che valuta l'uomo nel suo insieme mente, corpo e spirito e ho adottato una metodologia personale che ho chiamato "Dietetica Olistica Innovativa". Nei miei Studi Dietetici e di Rieducazione Alimentare, di Perugia e di Foligno, seguo una strategia basata su tre punti chiave: Dieta Olistica Innovativa, Intolleranze Alimentari e Tecnica del Pensiero Positivo Creativo. La mia dietetica è innovativa perché i miei regimi sono creativi e basati non solo sui principi della corretta alimentazione e della dietoterapia per le malattie, ma anche su moderni principi come l'Odor Test per metabolismo lento, la Cronobiologia, l'Eubiotica e le Intolleranze alimentari. Con questa metodologia, il paziente può curare e prevenire le malattie e dimagrire con regimi personalizzati di 2000 Kcal. Il dietista è la figura chiave che, accanto al medico, collabora per la "Promozione della Salute", non solo elaborando diete, ma con attività educativa e informativa. Con la dietoterapia si possono prevenire e curare l'ipercolesterolemia, il diabete, l'ipertensione arteriosa, le malattie gastrointestinali e le insufficienze renali. Attraverso la riabilitazione nutrizionale, il dietista agevola la ripresa del paziente dopo un intervento chirurgico e sa elaborare piani dietetici nei diversi momenti fisiologici della vita. Con una dieta mirata si

può contrastare l'effetto tossico di molti farmaci, fornire energia vitale agli astenici, potenziare il rendimento dello sportivo e ritardare l'invecchiamento. L'intervento dietologico è importante per trattare, con l'ausilio dello psicologo, i disturbi del comportamento alimentare come la fame ansiosa, la bulimia, l'ortotossia alimentare e l'anoressia. Per individuare le cause nutrizionali dei disturbi di salute cronici, nel 1996 ho introdotto il metodo delle Intolleranze Alimentari basata sul CYTOTOXIC TEST, con prelievo sanguigno. In questo caso, nell'elaborare la dietoterapia seguo il Protocollo Internazionale di Scienza Dietetica basata sulle Intolleranze Alimentari. I fattori che incidono sull'insorgere dell'intolleranza sono



## *Informazione sull'Osteoporosi*

*Stile di vita*

*Prevenzione*

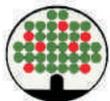
*Cura*

*Moc*

*Consulenza*

*Attività sociale e culturale*

l'inquinamento ambientale e lo stress. Nel caso dell'intolleranza alimentare si ha "accumulo di tossicità tardivo", la reazione avversa all'alimento, infatti, avviene entro 72 ore dall'assunzione dell'alimento. Il più delle volte il cibo intollerato è quello che consumiamo più spesso, per es. il grano, il pomodoro, l'uovo o il latte che si trova in un'infinità di prodotti industriali. Le intolleranze alimentari possono colpire più apparati e più organi e generare, quindi, più sintomi insieme, come cefalea, gonfiore addominale, problemi gastrointestinali, dolori articolari, dermatiti e orticaria. Questi sintomi possono essere correlati a ritenzione idrica e ad alterazioni del peso in eccesso o in difetto. Quando il test è eseguito correttamente non dovrebbero risultare più di 2-3 intolleranze alimentari. Gli alimenti che hanno mostrato una positività saranno esclusi per un periodo variabile secondo il grado di reazione. Ad esempio un'intolleranza di secondo grado prevede l'esclusione del cibo per quattro mesi. Dopo questo periodo i cibi intolleranti sono reintrodotti gradualmente, ma l'ideale è escluderli periodicamente per non rientrare in accumulo di tossicità. La Dietetica Olistica Innovativa abbinata all'esclusione dei cibi intollerati è molto efficace nel paziente che segue chemioterapia o radioterapia, in quanto ha una funzione depurante, antiemetica ed energizzante. Da questo lungo elenco d'interventi si può comprendere come la dietoterapia sia necessaria in ogni campo della Salute e come sia di fatto possibile prevenire le malattie attraverso una dieta equilibrata a prevenire l'obesità e i problemi di salute.



# LA TECNICA DEL PENSIERO POSITIVO CREATIVO

Della dott.ssa Emma Vitiani - dietista olistica  
www.vitiani.it - 075-5004810



Il libro "La Dieta Olistica"  
della dott.ssa Emma Vitiani 2004  
casa editrice M.I.R. (Fi)

Per il mio interesse sulla dietoterapia intesa a prevenire le malattie, sono stata invitata a partecipare al "WEEKEND DELLA PREVENZIONE in rosa" che si è svolto il 22 e il 23 maggio a Villa Umbra, Pila di Perugia. La seconda edizione è tutta al femminile, per questo i miei interventi come dietista sono stati, uno sulla "Prevenzione attraverso la Dietetica Olistica Innovativa" e l'altro sulla "La Dietetica per vivere in modo sereno la menopausa". Il sabato pomeriggio ho tenuto un Seminario sul Pensiero Positivo Creativo, tecnica che nei miei studi dietetici abbinò alla Dietoterapia Innovativa, per aiutare i pazienti ad essere centrati nella loro unità psiche-corpo e spirito.

Il PENSIERO POSITIVO CREATIVO è una mia rivisitazione personale dei principi della Creatività e del Pensiero Positivo. La tecnica si basa sull'imparare un nuovo LINGUAGGIO, che io chiamo "TRASFORMAZIONALE" che aiuta il

paziente a modificare i pensieri negativi e a sentirsi ottimista e propositivo.

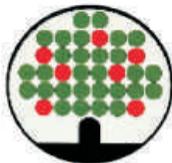
Il fine di questa mia metodologia, dalla quale ho tratto un libro, è lo sviluppo del pensiero creativo e la risoluzione dei problemi attraverso una visione ottimistica della vita e di se stessi.

Mangiare correttamente e fare movimento, quando lo stato di salute lo permette, sono gli alleati della Salute, ma occorre anche pensare positivamente e risvegliare quel "curatore interno" che ci permetterà di affrontare le avversità e la malattia con forza e ottimismo.

SONO CERTA che in ognuno di noi ci sia una riserva d'energia forte e positiva che è in grado di guarirci dalle malattie e di farci superare i momenti meno facili.

La tecnica del Pensiero Positivo Creativo ci aiuta a partecipare attivamente alla guarigione del corpo e dell'anima e ci offre un modo migliore di relazionarci con noi stessi e con gli altri.

Provare per credere!



Studio Dietetico e di Rieducazione Alimentare  
Test D'Intolleranza Alimentare  
della dott.ssa Emma Vitiani  
Dietista

# OGGI È POSSIBILE PREVENIRE E CURARE I PROBLEMI DI SALUTE E DI PESO CON LA **DIETETICA OLISTICA INNOVATIVA**



## **PERUGIA**

Via E. Fermi, 5 - Tel. 075 / 5004810

## **FOLIGNO**

Via D. Chiesa, 31 - Tel. 0742 / 350399 - Fax 0742/352900  
[www.vitiani.it](http://www.vitiani.it) - [diete@vitiani.it](mailto:diete@vitiani.it)

# 10 REGOLE PER PROTEGGERE I BAMBINI DAL SOLE

a cura del dottor Giulio Franceschini



*Continua anche quest'anno la collaborazione tra l'Aucc e VillaSalus - Dr. Giulio Franceschini sui temi legati alla prevenzione della pelle. Quest'anno lo sguardo si sposta ai ragazzi in età scolare.*

Un bambino con le gote abbronzate dal sole può sembrare il ritratto della salute. Ma il rossore e poi l'abbronzatura, oltre che l'immagine di apparente benessere, sono anche segni di un'azione dei raggi solari, il cui danno si accumula giorno dopo giorno a partire dall'infanzia.

La pelle di un bambino è diversa, è morbida, sensibile e vulnerabile. Le irritazioni si sviluppano facilmente, con una crema ammorbidente scompaiono come per magia. La pelle giovane infatti guarisce più velocemente della pelle più vecchia, ma è meno capace di proteggersi dalle ferite, incluse quelle provocate dal sole. Anche la piccola quantità di protezione data dalla

melanina, che la natura ha fornito alla pelle, non è completamente presente alla nascita e ci vogliono anni prima che lo sviluppo della protezione si completi. Nel frattempo, la pelle del bambino è più soggetta alle scottature solari e ad altri danni.

Le scottature, si sa, provocano dolore, e possono essere molto pericolose nei bambini, la loro epidermide rappresenta una percentuale della massa totale del corpo più alta che nell'adulto, così che avranno un grande impatto sul resto dell'organismo. Una brutta scottatura causa disidratazione, febbre, svenimenti, shock, pressione sanguigna pericolosamente bassa, e battito cardiaco irregolare.

La SKIN CANCER FOUNDATION raccomanda di usare prodotti con SPF 15. Usare un filtro solare non è però una buona scusa per una eccessiva esposizione al sole. Gli schermi solari offrono una protezione relativa e non assoluta.

## BUONE ABITUDINI

Esaminate la pelle del vostro bambino regolarmente.

Il cambio del pannolino, il momento del bagno o quando lo vestite sono i momenti ideali per tenere sotto controllo l'apparenza della sua pelle.

Se individuate qualche cambiamento, - un neo, una macchia, o un livido - alla prima occasione fatelo presente al vostro medico o





al dermatologo. E' normale per un bambino sviluppare nuovi nei ed altre macchie scure, ma se c'e' un cambiamento nel colore, di forma o di grandezza e' meglio provvedere a un controllo. Limitate il tempo speso al sole nelle ore di punta, indossate vestiti protettivi e un cappello, applicate uno schermo solare con fattore di protezione 15 o piu', e fate in modo che la protezione solare diventi un argomento di discussione in famiglia.

Per una migliore protezione occorre inoltre mangiare frutta soprattutto colorata, come pomodori, carote, anguria, meloni, perché contengono betacarotene, vitamine e sali minerali, una protezione naturale

Fate attenzione specialmente a certe altitudini e latitudini. Dai 300 metri sul livello del mare in su, la radiazione aumenta del 4 o 5%. E quanto piu' vicini si e' all'equatore, tanto piu' forti sono i raggi solari.

Fate attenzione alle luci riflesse; molte superfici - sabbia, cemento, neve - possono riflettere radiazioni nocive. Anche il sedersi all'ombra o sotto l'ombrellone non garantisce protezione. Fate attenzione alle giornate nuvolose, quando fino all'80% delle radiazioni solari raggiunge la terra.



**VILLA SALUS**  
MEDICAL SKIN & ANTIAGING CENTER

Centro Medico Specializzato  
Centro di Dermatologia ed Estetica  
Via A. Volta, 18 - Bastia Umbra (Pg)  
Tel. 075 800308 - [www.villasalus.com](http://www.villasalus.com)

**CESVOL**  
CENTRO SERVIZI PER IL VOLONTARIATO PERUGIA

*Se non vuoi essere  
come tutti,  
fai una scelta diversa...*



**...entra nel  
mondo del  
volontariato**

**Perugia - sede centrale**  
Via Penna 104/106  
06074 - S. Andrea delle Fratte  
Perugia  
Tel. 075.5271976  
fax 075.5287998  
[cesvol@mclink.it](mailto:cesvol@mclink.it)  
[info@pgcesvol.net](mailto:info@pgcesvol.net)  
[volontariato@pgcesvol.net](mailto:volontariato@pgcesvol.net)



**Alcooltest Marketing Italy®**



**Branan**  
Medical Corporation

PSICOTROPE EMETABOLITI DERIVATI

COMANDI DI POLIZIA  
MEDICINA DEL LAVORO

**i test  
pratici,  
sicuri  
e veloci.**

Affidabilità, sicurezza, precisione, sono i valori che contraddistinguono il nostro lavoro. Da sempre crediamo nella ricerca e nella professionalità perché la sicurezza sulle strade è un bene prezioso per tutti.



**CEC1 - CEC3**  
**Alcooltest rapido**

L'unico screening monouso per accertamenti affidabili e sicuri. Preciso al 95%, sicuro, tascabile e biodegradabile. Il vero test accreditato al Ministero dell'Interno e Forze dell'Ordine.



**Oratect**  
**droga test salivare**

Il nuovo test antidroga salivare con rapida procedura di accertamento. Non invasivo è in grado di scansionare oltre 20 sostanze stupefacenti. Affidabile ed economico è preciso al 98%.

Via J.F.Kennedy,8  
06083 Bastia Umbra (PG) Italia  
Tel +39 3398282019  
Fax +39 0758012645

**Alcooltest Marketing Italia**  
**Branan Medical Corp.**

WWW.NARCODROGA.IT  
WWW.ALCOLTEST.NET

Strumenti per il controllo alcool e droghe

FORNITORE UFFICIALE  
**TEST DROGA**



**ORATECT III**

**SENSIBILISSIMO TEST DROGA SALIVARE**

**CERTIFICAZIONE "CE"**

**CODICI PARAF:**

912112265 ( Oratect III HM11 ) linea Blu  
912112253 ( Oratect III HM12 ) linea Blu  
912154150 ( Oratect III HMA11 + Alcool ) linea Blu

Test	Calibratore	Cut-off
Metamfetamina (ME)	Metamfetamina /Estasi	25 ng/mL
Amfetamina (AMP)	d-Amfetamina	25 ng/mL
Cocaina (COC)	Benzoilecgonina	20 ng/mL
Oppiacei (OPI)	Morfina	10 ng/mL
Marijuana (TH)	THC-9 COOH	40 ng/mL
Fenciclidina (PCP)	Fenciclidina	4 ng/mL
o/Benzodiazepina (BZ)	Benzodiazepina	5 ng/mL

x ME-AMP-COC-OPI-TH-PCP  
x ME-AMP-COC-OPI-TH-BZ  
x ME-AMP-COC-OPI-TH-PCP - Alcool

**Oratect** un nuovo Narcotest classificato come **dispositivo diagnostico** di classe II per analisi qualitativa (e quantitativa in riferimento al proprio livello di cut-off), che fino a dosi di 10,000 ng/mL non ha mai dato casi di falso positivo, **sig in laboratorio che su prove in strada**. Questo dispositivo consente lo **svincolo da qualsiasi costosa macchina** per la lettura del risultato con una precisione del 100 % al suo cut-off.

E' in regola con la circolare Ministeriale del 29/12/2005 ed **abilitato ad uso forense** come Test di screening rapido e non invasivo dall'Istituto di Sanit (di Bruxelles). **Tampone incorporato** interno al gusto di menta.

**Oratect** utilizza il principio dell'analisi immunocromatografica a flusso laterale per la determinazione simultanea qualitativa in soli 5 minuti, di amfetamina, cocaina, marijuana, metamfetamina, oppiacei, fenciclidina o benzodiazepina e dei loro metaboliti nella saliva.

*Il test avvisa del prelievo sufficiente (superamento della riga blu) e procede all' autotest ( C ) di controllo*  
**Tempo del test : 2 minuti per prelievo e 3 minuti x lettura. Totale 5 minuti**

ALCOOLTEST MARKETING ITALIA - Via F. Kennedy, 8 - 06083 Bastia (PG)  
Tel. 339.8282019 • fax 075.8011732 • info@alcooltest.net • drogatest@alcooltest.org  
www.alcooltest.net • wwwnarcodroga.it • wwwwebalice.it/alcooltest

Con il  
patrocinio di

Regione Umbria



# Villa Umbra

## Pila - Perugia

**CESVOL**  
CENTRO SERVIZI PER IL VOLONTARIATO PERUGIA

# A

## WEEK END DELLA PREVENZIONE *in Rosa* 22/23 MAGGIO

TEST,  
CORSI,  
INCONTRI,  
GRATUITI



Studio Diagnostico di Fondazione Alleanza  
Tesi D'Intelligenza Alleanza  
della dot.ssa Emma Vitiani  
Dottista

**VILLA SALUS**  
MEDICAL YOGA & AEROBIC CENTER

**VA** ACUSTICA  
UMBRA

**Centro Benessere**  
"Al Centro Tu"



# Sabato 22



# MAGGIO

- 9.00 Apertura del weekend della prevenzione  
*Prof.re Sandro Allegrini - Moderatore*
- 9.30 *Saluti delle Autorità*  
*Avv. Luigi Lanna - Presidente Cesvol Perugia*  
*Dott.ssa Paola Matteucci - Presidente Pro Loco di Pila*  
*Signorina Cristina Saccarelli - Ass.ne L'Arringapiccoli di Pila*  
*Dott.ssa Paola Bianchini - Anoressia e bulimia - Ass. Mi Fido di Te*
- 10.00 *Maria Zappelli Cardarelli - Resp. reg. Coldiretti Donne Impresa*  
*Biodiversità e sicurezza alimentare*
- 10.30 *Dott. Giulio Franceschini - Come prevenire i tumori della pelle (Aucc)*
- 11.00 *Prof. Sergio Zanfrini - L'importanza della postura sui banchi di scuola*



- 12.00 - 13.00 *presso l'Azienda Agricola Goretti - Strada del Pino 4 di Pila*  
*Degustazione di vini*
- 15.00 *Letture di poesie a cura di Luciano Lepri (Centro Minerva)*  
*Dott.ssa Alessandra Borghi - Moderatrice*
- 15.15 *Saluti*  
*Sig. Adriano Mascetti - Associazione Volontari Italiani Sangue*  
*Dott. Paolo Boldrini - Ass.ne Regionale Umbra Osteoporosi*
- 15.30 *Dott.ssa Emma Vitiani - La Dietoterapia in menopausa*  
*come affrontare la menopausa in salute e serenità*
- 16.00 *Dott.ssa Adriana Griagi - Dott.ssa Roberta Capodicasa - Ass. It. Sclerosi Multipla*  
*Dott.ssa Anna Maria Biancifiori - Ass.ne La Lumaca*  
*Dott.ssa Silvana Pacchiarotti - Ass.ne Punto Rosa "Donne operate al seno"*  
*Dott. Luciano Carli - Chirurgo Senologo*
- 16.30 *Dott.ssa Immacolata Tomay - Presidente Regionale dell'Ordine dei Psicologi*  
*Prof. Massimo Curini - Presidente dell'Associazione Ovus Corciano*  
*Sig. Pietro Marinelli - Associazione Sindrome di Smith-Magnis*  
*Dott. Mario Zegna - Presidente Alir Umbria*  
*Dott. Simone Casucci - Ass. Piede Diabetico*  
*Dott.ssa Claudia Codeluppi - Fondazione ANT Italia*  
*Dott. Giuseppe Ruberti - Telethon*
- 17.30 *Dott. Riccardo Bricca "Conoscere l'orecchio: la perdita dell'udito"*

16.00 - 18.00 *Animazione per bambini in coll. con l'Ass. Lavori in Corso*

## 22 MAGGIO 2010 - Giornata Mondiale della Biodiversità

- 17.30 - *Registrazione*  
*dei partecipanti*
- 18.30 - *Partenza*
- 19.15 - *Premiazione*



*Evento realizzato*  
*in collaborazione*  
*con l'Ass. Atletica Avis Perugia*

*A favore dell'Ass. Italiana Sclerosi Multipla*

# Domenica 23

# MAGGIO

- 15.00 Lettura di poesie - *in collaborazione con l'Università delle III età presentate da Litiana Balzi*
- 15.20 Sig. William Silva - Ass. di Volonotariato Perù  
Dott. Paul Dongmeza - Ass. di Volontariato Umbria-Africa  
Dott.ssa Maria Eva Rossi - Ass. Amico Peloso
- 15.40 **Dott.ssa Emma Vitiani - Prevenzione dei problemi di peso nella donna: la dietoterapia olistica innovativa**
- 16.00 **Dott.ssa Serena Colaianni - La depressione al femminile - (Gruppi AMA)**
- 16.20 Dott. Sergio Gionta - Postura e ginnastica riabilitativa
- 16.40 Dott.ssa Raschellà - Postura, salute e benessere
- 17.10 Dott. Federico Torchia - L'estetica e la salute dei denti
- 17.30 Prof. Bruno Boccioli - Trattamenti estetici non invasivi
- 18.00 **La Corale di Pian di Massiano dirige il Maestro Maurizio Vignaroli**

STAND  
INFORMATIVI  
15.00 - 18.30



16.00 - 18.00 Animazione per bambini *in coll. con l'Ass. Lavori in Corso*

GADGET  
E MATERIALE  
INFORMATIVO  
GRATUITO

Domenica 23 maggio 15.00 - 18.30

**Angolo informativo sulla  
PET THERAPY  
OMAGGI**



Saranno presenti  
i **CHIOCCY**  
di Cinzia Corneli  
*il simbolo che ora c'è'*

*Il programma potrebbe subire delle variazioni*



# IL WEEKEND DELLA PREVENZIONE

PER UNA  
CULTURA  
DELLA SALUTE

*Associazioni che partecipano all'evento:*

ALIR - Ass. lotta Insufficienza Respiratoria

ALICE - Ass. Lotta Ictus Cerebrale

ANSE - Ass. Naz. Seniores Enel  
CESVOL Terni

ANLA - Ass. Naz. Lavoratori Azienda

AGDU - Ass. Giovani Diabetici Umbria

LA LUMACA - Tumori Tiroidei

Ass. Piede Diabetico

Ass. Medica Montelucente

A.M.A.T.A UMBRIA, Ass. Malati Alzheimer e Telefono Alzheimer Umbria

AIMA - Ass. Italiana Malattia di Alzheimer

AMA - Ass. Malati Allergici della Regione Umbria

INFARMAZIONE diritto alla salute e del libero accesso alle cure

AULCI - Ass. lotta cardiopatie infantili

Ass. cardiopatici Foligno

ANED - Ass. Nazionale Emodializzati

Ass. Sole Onlus

Federazione Italiana Malattie Rare Uniamo. org

AUCC Onlus - Ass. Umbra per la lotta contro il cancro

AVIS - Associazione Volontari Italiani Sangue

ARUO - Associazione Regionale Umbra Osteoporosi

NPS Umbria - Network Persone Sieropositive

VEDERE Onlus

Ass. MI FIDO DI TE

Ass. ARCAT

Ass. DIFESA DELLA VISTA

LE VIE DELLA SALUTE

A.I.M.M. Ass. Italiana Malati di Menière Onlus

UNICEF

AIFVS Onlus - Ass. Italiana Familiari e Vittime della Strada Onlus

Ass. Culturale Ruggero Rossi Onlus

A.I.S.M. - Ass. Italiana Sclerosi Multipla Sez. Prov. di Perugia

*(le associazioni sono in ordine di adesione all'iniziativa)*



PER ESSERE SEMPRE  
AGGIORNATI SULLE ATTIVITÀ  
E PROMOZIONI LEGATE ALLA PREVENZIONE  
RICHIEDI LA CARD DELLA PREVENZIONE

“La rivoluzione scientifica e tecnologica che ha caratterizzato questi ultimi cento anni ha permesso a larghissima parte della popolazione di migliorare la qualità della propria vita e di allungarne la durata.

Lo strumento principale che ha contribuito alla diffusione dei progressi scientifici è stato **essenzialmente il sistema dell'INFORMAZIONE E DELLA COMUNICAZIONE.**

La conoscenza e la possibilità di interagire in tempo reale per rapidi e fruttuosi interscambi costituisce certamente il presupposto indispensabile per lo sviluppo della ricerca scientifica.

E specialmente nel campo della SALUTE si rivela essenziale “IL CONOSCERE” per un corretto approccio partecipativo del malato, che tanta importanza ha dimostrato di avere nella risoluzione della malattia.

Dove cercare e a chi rivolgersi per ottenere risposte sui temi legati alla salute (conoscere la malattia di cui si è portatori, come la si è contratta, che danni comporta al momento attuale e quali comporterà prevedibilmente in futuro, quali speranze ci sono che possa o meno risolversi, conoscere con chiarezza e con onestà quali sono i percorsi diagnostici e terapeutici che si dovranno affrontare per ottenere i migliori risultati che lo stato delle conoscenze attuali consentono): è questo il progetto SALUTE IN .....FORMA, uno strumento di facile consultazione per chiunque (singoli ed associazioni, medici e pazienti), ed è sulla collaborazione di tutti che contiamo per crescere e migliorare”

Internet è attualmente, e lo sarà sempre più diffusamente in futuro, una fondamentale fonte di comunicazioni, un inesauribile dizionario enciclopedico e uno “sportello” accessibile e sollecito per una grande quantità di utenti.

Da alcune attività di rilevazione condotte sui fruitori delle informazioni di carattere sanitario in rete, più del 35% degli utenti sono pazienti che cercano soprattutto informazioni

ed approfondimenti sulle malattie. Dunque, questo crescente ricorso alle informazioni sanitarie disponibili sulla rete internet da parte di persone che non svolgono la professione medica, e che quindi fruiscono del web come di un vero e proprio consulente medico e sanitario, costituisce un fenomeno certamente ampio, anche per la trasformazione del rapporto medico-paziente che può configurare.

Il Servizio “Salute In...Forma” è nato nel 2005 su iniziativa del Cesvol Perugia ed è ancora oggi in fase di sviluppo e continuo rinnovamento.

Collaborano al funzionamento Emanuele Costantini e Laura Cibeca e si configura principalmente come luogo (fisico e virtuale) di incontro e confronto tra le associazioni della provincia di Perugia impegnate nel settore della SALUTE.

Una delle motivazioni oggettive che hanno spinto il Cesvol a realizzare un centro di documentazione sulla salute è la continua richiesta di informazioni (sia da parte di referenti delle associazioni che da parte di singoli utenti) su casi specifici, rispetto ai quali spesso risulta difficile sapere con certezza dove potersi curare, se esiste un centro specializzato e così via.

Rispondere a questo tipo di esigenza significa costruire e tenere aggiornata una rete di contatti a livello regionale ma anche nazionale che possa garantire un flusso costante di informazioni aggiornate anche su quei casi e su quelle patologie dove ad oggi si registra una certa lacunosità e frammentarietà informativa. Il centro documentazione rappresenta un patrimonio comune alla cui crescita contribuiscono prima di tutto le associazioni che operano su questo ambito (oltre 100 nella sola Provincia di Perugia) ed importante per coordinare fonti e riferimenti per le varie iniziative di sensibilizzazione e di formazione che assiduamente le stesse associazioni propongono.

# Dalla postura la prevenzione e la risoluzione dei più frequenti dolori fisici

A cura del dott. Federico Torchia, Giampaolo Torsuoli e Loredana Palmeri

La pedana posturale, i test kinesiologici e i test neurofisiologici manuali, permettono di incrociare dati e parametri attraverso i quali possiamo risalire alle cause primarie di un determinato problema (cervicalgie, lombalgie, tendinite, etc...) in modo che il trattamento, sia indirizzato alle cause e non agli effetti provocati anche a molta distanza (per mezzo delle catene muscolari) dalla zona in cui è presente lo squilibrio ricettoriale.

Queste valutazioni investono vari sistemi fisiologici della persona: perciò si lavora in equipe (dentista, ortopedico e/o fisiatra, oculista, podologo, fisioterapista) in modo che una volta individuato il recettore o i recettori in causa (occhio, bocca, piede, sistema vestibolare, etc...) a seconda degli apparati coinvolti sia la figura professionale più specializzata in quell'ambiente a guidare il lavoro.

Negli sportivi, ad esempio, correggendo gli squilibri posturali importanti, se presenti, è possibile migliorare le prestazioni fino a circa un 20%, ottimizzando il rendimento muscolare, quello aerobico e la coordinazione.



La postura (o tono posturale di base) è lo stato di contrazione permanente e involontario che



permette all'uomo di stare in piedi, affinché il lavoro di tutti i muscoli AGONISTI e ANTAGONISTI che partecipano alla postura, permettano al baricentro corporeo di cadere almeno all'interno del poligono di sostegno. La regolazione del tono posturale avviene attraverso i RECETTORI:

- Principali quali: OCCHIO, APPARATO STOMATOGNATICO (BOCCA), SISTEMA VESTIBOLARE, PIEDE.

- Secondari quali: PELLE (CICATRICI) ARTICOLAZIONI, SISTEMA VISCERALE, SISTEMA NERVOSO CENTRALE.

Quando uno o più recettori (soprattutto i principali) portano un'informazione perturbata, tutto il sistema spesso reagisce inducendo cambiamenti nella postura e quindi nel corretto lavoro dei muscoli, delle articolazioni, con conseguente insorgenza di dolori, stanchezza, difficoltà di recupero dalla fatica fisica e altro... Qualora ci si trovi in queste condizioni e si faccia uso di farmaci, si curerebbero soltanto i sintomi e non le vere cause del problema.

# GIORNATE DEDICATE ALLA PREVENZIONE

Bocca e riequilibrio della postura

**Prima valutazione in pedana  
posturale e valutazione  
base manuale gratuita  
fino al 31 luglio 2010**

presso  
STUDIO MEDICO DENTISTICO TORCHIA  
STRADA TRASIMENO OVEST, 165  
OLMO (PG)

## Sintomatologie più frequenti:

- mal di testa
- mal di schiena
- dolori articolari
- ernia del disco
- scoliosi, cifosi, lordosi
- facilità agli infortuni nell'atleta
- stress
- cervicalgia
- acufeni
- disturbi del sonno
- difficoltà di concentrazione
- vertigini
- patologie ATM

**Dott. Torchia Federico**  
**Medico Odontoiatra**  
Strada Trasimeno Ovest, 165  
Olmo (PG)  
Via Roma, 21  
Bastia Umbra (PG)  
Via Omini, 6  
Panicale (PG)

Tel. 075 5057335 – Cell. 338 2203852

**Giampaolo Torsuoli**  
**Fisioterapista**  
Presso Med Center  
Via Mario Angeloni, 80/A  
Cell. 338 8501697

**Loredana Palermi**  
**Fisioterapista**  
“Sadhana Centro di Massofisioterapia”  
via Bach, 10 – San Sisto (PG)  
Cell. 338 7643586



# Donare, semplicemente importante

Possono donare sangue tutti gli uomini e le donne in buona salute, di età compresa tra i 18 e i 65 anni.

Si accerta che il peso sia superiore a 50 kg, si misurano la pressione arteriosa, il polso, il tasso di emoglobina e si controlla che la temperatura del corpo sia nella norma.

**Chi intende diventare socio Avis può recarsi presso una sede Avis.**



Se vuoi diventare un socio Avis, recati presso una sede Avis. Qui ti verrà fissato un appuntamento presso un Centro Trasfusionale della tua città, dove dovrai compilare un questionario ed avrai un colloquio con un medico che ti aiuterà a stabilire la tua idoneità e ad individuare il tipo di donazione a te più indicata.



Dopo il consulto medico, ti verrà effettuato un piccolo prelievo di sangue, necessario per eseguire gli esami di laboratorio prescritti per accertare la tua idoneità al dono e successivamente sarai invitato ad effettuare la donazione.



Il prelievo di sangue intero è innocuo per il donatore e ha una durata di circa 5-8 minuti.

Dopo il prelievo ti verrà offerto un ristoro per reintegrare i liquidi e migliorare il comfort post-donazione, cosicché potrai riprendere le tue normali attività giornaliere.

La donazione del sangue oltre che essere un gesto di solidarietà è anche uno strumento di prevenzione per la tua salute



**AVIS**  
Associazione Volontari Italiani Sangue  
U M B R I A

Numero Verde

**800-550433**

[www.avisumbria.it](http://www.avisumbria.it)

Il tuo sangue, con i suoi componenti, costituisce per molti ammalati un fattore unico e insostituibile di sopravvivenza. Il tuo sangue può servire per interventi chirurgici ma anche nella cura di malattie gravi quali tumori, leucemie, anemie croniche, trapianti di organi e tessuti, e potrà essere utilizzato per la ricerca.

Un gesto quotidiano,  
che aiuta una vita,  
**Che aspetti!**



# Le più moderne tecnologie per migliorare il nostro stato di salute e benessere

a cura di "AL CENTRO TU"



Salute, postura e benessere un trinomio che va accuratamente perseguito. Tre ingredienti per un sano stile di vita: alimentazione regolata, postura corretta sul luogo di lavoro, attività fisica.

In realtà questi "principi" sono semplici ma non banali e contribuiscono in modo determinante a procurare per la persona uno stato di benessere.

La Dott.ssa Raschellà, Nutrizionista in Perugia, ci spiega come nel suo Centro Medico Polispecialistico "Al Centro Tu" vengano affrontati questi principi.

Prima di tutto - dice la Dott.ssa Raschellà- dobbiamo conoscere il più possibile il paziente. Per questo alla visita, effettuata con la sinergia di un'equipe medica, va associata una serie di esami strumentali con le più moderne tecnologie:

- La misurazione antropometrica, effettuata con metro, plicometro e bilancia.

- La Bioimpedenziometria tricompartimentale con apparecchiatura della DS Medica analizza il rapporto tra massa magra e massa grassa e lo stato di idratazione del corpo. Quest'ultimo elemento è molto importante perché molto spesso nel corpo c'è molta acqua ma male distribuita tra intra ed extra cellulare. Lo



squilibrio dipende dal rapporto sodio/potassio e diventa quindi necessario riequilibrarlo attraverso una dieta specifica e personalizzata.

Vengono inoltre posti in evidenza anche gli aspetti metabolici con un preciso calcolo del dispendio energetico. Sempre nel Centro viene attuato un monitoraggio dell'attività metabolica nelle 24 ore dei soggetti interessati, in modo da poter programmare un prospetto di intervento compatibile sia con le specifiche esigenze del paziente, sia con le sue caratteristiche fisiche. L'holter metabolico, strumento innovativo, serve a monitorare nelle 24 ore della giornata molti dati che portano ad una analisi accurata dello "stile di vita del soggetto", ovvero la qualità del sonno, calorie effettive dissipate, metabolismo basale e temperatura corporea.

Con il corredo di tutti questi dati, a cui si associano gli esami ematologici di routine e una valutazione di possibili intolleranze alimentari, viene elaborato un programma dietetico personalizzato volto a riequilibrare il disordine metabolico e ormonale ottenendo, allo stesso tempo, anche una "detossificazione" dell'organismo e raggiungendo, di conseguenza "il peso forma".

Va osservato che risultati ottimali sicuramente si raggiungono se alla dieta viene associato un adeguato programma di attività fisica e per questo aspetto specifico gli incontri vengono da noi seguiti da un Personal Trainer, preceduti, ove necessario, dal supporto del Fisioterapista.

Mettendo sempre in risalto LA POSTURA.

La Postura, oggi tanto citata, è lo specchio della salute: una cattiva postura porta ad avere molti problemi e ogni problema può alterare la postura.

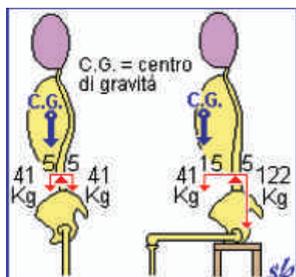
- L'esame posturale con pedana posturo stabilometrica Lizard mette in evidenza gli squilibri del corpo ed analizza la quantità e qualità dell'oscillazione, strettamente legate sia ai problemi di salute, sia all'attività muscolare, anche in relazione alle intolleranze alimentari.



Attraverso un protocollo scientifico è possibile individuare la causa delle eventuali alterazioni. Abbiamo riscontrato come ad esempio la presenza di

cellulite sia maggiormente localizzata sul lato su cui grava il maggior carico.

- Le posture più dannose sono quelle protratte più a lungo nel tempo; ad esempio su un bambino fa più danni stare seduto per 4 ore al giorno in un banco di misura inadeguata che portare per 15 minuti uno zaino pesante. Basta infatti spostare di pochi centimetri il proprio

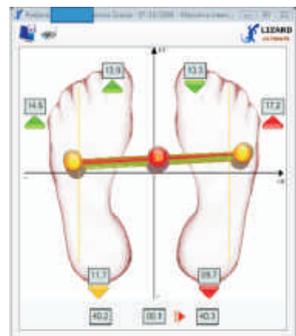


centro di gravità che, anche da seduti, si possono misurare pesi moltiplicati per tre o quattro volte sulle vertebre.

- L'esame è semplice, non invasivo e può essere ripetuto ogni volta che sia necessario, basta semplicemente salire su una pedana adattabile a varie tipologie di appoggio.

- Questo è solo uno dei 14 grafici che si ottengono con una sola rilevazione.

L'esame, che dura meno di un minuto viene ripetuto in diverse condizioni in base all'anamnesi del paziente. Per vivere bene oggi, bisogna sentirsi bene con se stessi. La propria immagine intesa come c e n t r o della personalità. Fattore di



affermazione, successo e riconoscimento.

Migliorare il proprio aspetto, infatti, permette di ritrovare l'equilibrio e l'armonia complessiva per una ricerca di sicurezza personale e necessità professionale nonché per una profonda esigenza spirituale.

Educare le persone ad un corretto rapporto con il proprio corpo, migliorare l'aspetto estetico e mantenerlo sano sono quindi i nostri valori ed il nostro obiettivo.

Per cui abbiamo deciso di associare al nostro Centro Medico un Centro Benessere in cui, oltre ai tradizionali massaggi e cure estetiche è possibile utilizzare apparecchiature per la lipocavitazione, accelerando il processo di smaltimento del grasso sottocutaneo o un meraviglioso relax coccolati su un lettino termale.



La Dott.ssa Rachele Raschellà riceve su appuntamento presso il Centro Medico "Al Centro Tu" di Perugia San Sisto - Via Dalla piccola 20  
Tel. 0755271426 oppure 3452673811

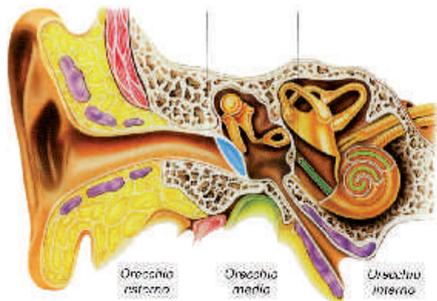
# Come funziona il nostro orecchio

a cura di ACUSTICA UMBRA



Ci sono tre parti principali dell'orecchio: l'orecchio esterno, l'orecchio medio e l'orecchio interno. Il processo dell'udito inizia quando le onde sonore entrano nell'orecchio esterno e viaggiano attraverso il condotto uditivo sino alla membrana timpanica, causandone la vibrazione. Queste vibrazioni vengono trasmesse attraverso tre ossicini (martello, incudine e staffa) all'orecchio interno.

Questi ossicini permettono che il suono venga amplificato prima che entri nell'orecchio interno. Nell'orecchio interno c'è la coclea che contiene il sistema uditivo immerso in un fluido, che si muove sotto forma di onde lungo tutta la coclea. Con il movimento del fluido, circa 12.000 cellule ciliate vengono sollecitate. L'azione sollecita l'invio di impulsi nervosi che viaggiano dal nervo acustico fino al cervello per essere elaborati. Questi impulsi nervosi sono il "linguaggio" che il cervello può comprendere e convertire in suoni comprensibili.



## Un'armonia di esperienza e tecnologia!

Gli apparecchi acustici di ieri e di oggi

La storia degli apparecchi acustici inizia dalle origini dei tempi, da quando l'uomo metteva la mano dietro l'orecchio; significativi progressi sono stati effettuati per tutto il '900 ma partiamo dalla fine del secolo scorso: Negli anni Novanta grazie alla tecnologia compaiono apparecchi acustici con contenuti innovativi di interesse sempre maggiore: i primi apparecchi programmabili.

Dal 1996 la vera svolta, nasce il primo prodotto digitale a tre canali di amplificazione, poco dopo si passa ad apparecchi progressivamente più complessi, e si aggiunge la possibilità di gestire uno o due microfoni. Le impostazioni volute delle caratteristiche elettroacustiche dell'apparecchio si ottengono collegando, attraverso un cavetto di comunicazione, il computer all'apparecchio stesso. Oggi, l'evoluzione tecnologica ci ha permesso di arrivare a quella che si chiama "elaborazione integrata del segnale", grazie alla quale gli apparecchi acustici di ultima generazione riescono ad analizzare i vari segnali di ingresso in maniera diversa ad esempio parlato e rumore, ottimizzando in questo modo le prestazioni dell'apparecchio acustico e il grado di soddisfazione del paziente. In definitiva, **l'era del digitale offre all'ipoacustico:**

- una maggiore flessibilità di funzionamento dell'apparecchio acustico;
- una gestione decisamente migliore del guadagno e della compressione dei segnali sonori d'ingresso su un numero maggiore di bande e canali per una migliore definizione della curva di risposta;
- la cancellazione automatica e/o adattiva del feedback (Il fastidioso fischio);
- la riduzione del rumore ed intensificazione del parlato;
- la possibilità di gestire vari tipi di direzionalità con differenti configurazioni di funzionamento del microfono (o di più microfoni);
- la possibilità di gestire differenti programmi indipendenti tra loro.

## Hai problemi d'udito?

I centri **ACUSTICA UMBRA** sono il punto di riferimento per tutti coloro che hanno problemi di udito. La qualità di case produttrici leader mondiali, unita alla straordinaria gamma di servizi "personalizzati", pone ACUSTICA UMBRA al vertice nell'applicazione di apparecchi acustici e di tutti gli ausili per l'udito.

La professionalità la competenza l'efficienza e la rapidità nell'assistenza unita alla massima trasparenza nei rapporti personali, hanno creato e consolidato un vero e proprio stile, che pone al centro delle nostre prestazioni l'utente finale.

L'applicazione dell'apparecchio acustico è affidata a personale altamente qualificato, laureato in tecniche audioprotesiche e con anni di esperienza nel settore. Il centro dispone di sofisticate apparecchiature per le valutazioni della taratura e del corretto funzionamento degli apparecchi acustici

### La giusta soluzione

## a portata di mano!



SENTIRE BENE,  
PER STARE MEGLIO...  
...CON SE E CON GLI ALTRI

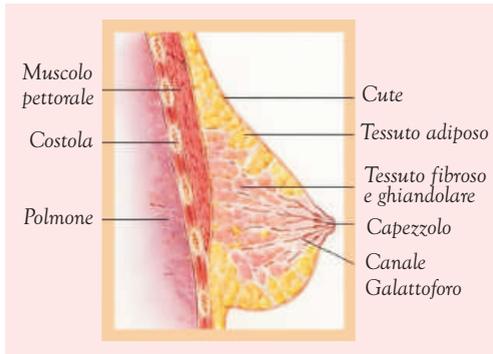
Per informazioni chiama il  
numero verde gratuito!

Numero Verde

**800 389 822**



# Conoscere bene il proprio seno per una cultura della prevenzione



Il seno di ogni donna è diverso. Vi sono donne dal seno piccolo, altre dal seno grande, altre ancora che hanno una mammella diversa dall'altra. Anche i capezzoli di ogni donna sono diversi. L'areola può differenziarsi per dimensione e colore: a dipendenza della carnagione sarà rosa o marrone, da più chiaro a più scuro. Dopo una gravidanza di solito l'areola si scurisce. Attorno all'areola mammaria vi sono ghiandole pilifere. In alcune donne le areole mammarie possono non trovarsi perfettamente al centro della mammella. Le mammelle sono composte da una componente ghiandolare, deputata alla produzione di latte, da tessuto adiposo e da tessuti di sostegno. Il latte prodotto durante la fase dell'allattamento viene convogliato nei dotti lattiferi e da qui secreto col capezzolo. Le mammelle e i capezzoli della donna adulta sono soggette a periodici cambiamenti di grandezza, di forma e di colore, talvolta associati a un senso di disagio e/o dolore. I cambiamenti possono manifestarsi anche periodicamente durante le mestruazioni. Le mammelle cambiano forma e grandezza anche durante la gravidanza e l'allattamento. Altri cambiamenti si verificano con il passare del tempo. Nelle donne giovani il tessuto è più compatto, mentre con la menopausa esso si fa sempre meno consistente a causa dell'atrofizzarsi della componente ghiandolare e dell'aumento del contenuto di grasso.

Il tumore della mammella è una malattia grave, frequente ed in netto aumento. Nonostante questo tutti i dati più recenti evidenziano che la percentuale di donne che guariscono da questa terribile malattia è in costante aumento. E' ora di essere consapevoli che se viene effettuata una diagnosi precoce dal tumore al seno si guarisce. Tali risultati erano impensabili anche solo 30 anni fa.

## QUALI SONO LE CAUSE DEL TUMORE AL SENO?

Le cause del cancro del seno non si conoscono. E' probabile comunque che vi sia più di una causa. Quello che si sa è che i fattori di rischio che predispongono al cancro del seno sono molteplici.

### -L'ETÀ

Con il passare degli anni il rischio aumenta per tutte le donne.

### -L'ANAMNESI FAMILIARE

Le donne con due o più familiari stretti (madre, sorella o figlia) che hanno avuto il cancro al seno, corrono un rischio maggiore. Il rischio è ancora maggiore se quei familiari hanno avuto il cancro al seno prima dei 50 anni se appartengono alla stessa parte della famiglia.

### -L' AVER GIÀ AVUTO UN TUMORE AL SENO

Queste donne corrono un rischio maggiore di contrarlo di nuovo. Oltre a questi vi sono altri fattori che influiscono in misura minore su rischio. Eccone alcuni:

### -OBESITÀ

Le donne obese, dopo la menopausa, hanno una maggiore predisposizione al cancro del seno. La ragione di questo è che il grasso eccessivo aumenta la produzione dell'estrogeno, l'ormone femminile che agisce sul seno.

### -L'età al primo parto e allattamento.

Le donne che hanno portato a termine almeno una gravidanza prima dei 30 anni e le donne che hanno allattato corrono un rischio minore di contrarre il cancro al seno.

Ricordate che anche se siete soggette ad uno o più di questi fattori ciò non significa che un giorno vi ammalerete. Avere un rischio aumentato di sviluppare una malattia non è equivalente ad avere la sicurezza matematica che tale malattia si manifesterà.

### COSA FARE?

Vi sono tre tipi di controllo importanti:

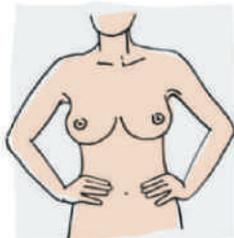
1. L'autopalpazione
2. La visita di uno specialista
3. Gli esami strumentali

L'autoesame del seno può essere eseguito sia in piedi sia in posizione supina

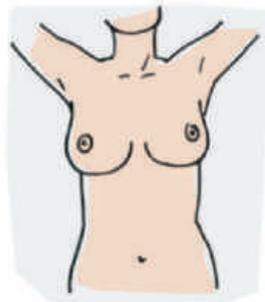
## AUTOPALPAZIONE

Per tutte le donne è consigliabile effettuare periodicamente l'autopalpazione del seno. Facendo l'autopalpazione imparerete a conoscere l'apparenza e la consistenza della mammella normale e noterete gli eventuali cambiamenti.

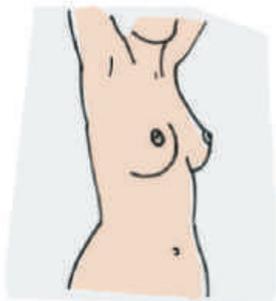
Controllare i seni allo specchio: Vi sono alterazioni cutanee?  
è cambiata la forma dei seni? Si notano rientranze o protuberanze?



1 Appoggiare le mani sui fianchi

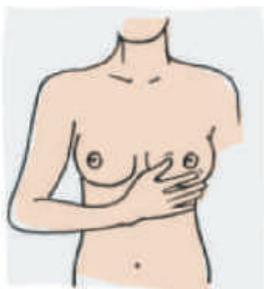


2 Intrecciare le mani dietro la testa

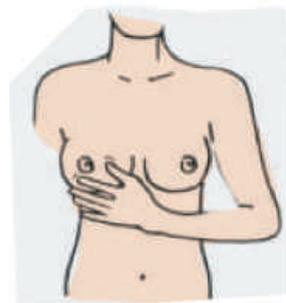


3 Intrecciare le mani dietro la testa e fare una torsione del tronco verso sinistra e poi verso destra

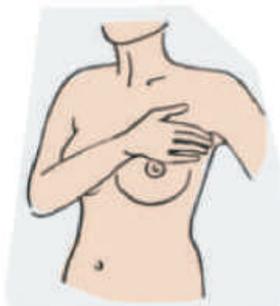
Palpazione dei seni si percepiscono indurimenti o noduli?



4 Percorrere con la punta delle dita tutto il seno sinistro, esercitando una lieve pressione



5. Percorrere con la punta delle dita tutto il seno destro, esercitando una lieve pressione



6 Tastare delicatamente l'ascella destra, poi quella sinistra



# I PROSSIMI INCONTRI SULLA PREVENZIONE



# 27/28

NOVEMBRE 2010  
IL WEEK END  
DELLA PREVENZIONE

TEST GRATUITI  
L'UDITO  
PRESSIONE OCULARE  
MISURAZIONE DELLA MASSA OSSEA  
RESPIRAZIONE

A novembre uscita del **CALENDARIO  
della PREVENZIONE**

inf. 349 8168259

SABATO 22 MAGGIO 2010  
VILLA UMBRA di Pila - Perugia

# CORSA *in* ROSA

**5km** circa  
competitiva  
e non competitiva

*Prima edizione*

ritrovo a Villa Umbra  
di Pila alle ore 17.00  
partenza alle ore 18.30  
premiazione alle ore 19.15

*evento realizzato  
in collaborazione con*

*verranno premiate  
tutte le donne*



*a favore della*

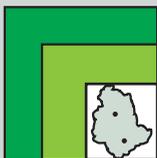
**SCLE  
ROSI  
MULTI  
IPLA**  
ONLUS  
associazione  
italiana

un mondo  
libero dalla SM



**PUBBLICA ASSISTENZA  
CORCIANESE**





**federfarma umbria**

unione regionale sindacale dei  
titolari di farmacia dell'umbria