

RAVENNA

# Salute

## 10+

MENSILE DI INFORMAZIONE SU SALUTE E BENESSERE - N. 8 - AGOSTO 2016



SEGUICI SU



Salute Dieci Più'



PAG. 14

**PAOLO**  
**CASTELFRANATO**  
UN IRONMAN "SPECIALE"

- LE VIRTU' DEI CECI
- LA SALUTE DEI RENI
- LE CELLULE STAMINALI DEL CORDONE OMBELICALE
- CENTO ANNI PER CLELIA SAVINI
- LA TERAPIA COGNITIVO COMPORTAMENTALE



Magiche  
Acque



Terme di Castrocaro  
per la Tua Salute

Tel. 0543 412711  
www.termedicastrocaro.it



Fanghi  
di Velluto

# Salute

Nr. 8 - AGOSTO 2016 - [www.salute10piu.it](http://www.salute10piu.it)

## 10+

Salute Dieci Più

### BENESSERE

#### 2 ABBRONZATURA E ALIMENTAZIONE

Dott.ssa Maria Nives Visani

### ESTETICA

#### 5 ESTATE: I CONSIGLI DEL CHIRURGO PLASTICO

di Anna Danieli

### ALIMENTAZIONE

#### 8 TUTTE LE VIRTÙ DEI CECI

Sonia Collina

### MEDICINA

#### 10 DIECI REGOLE PER LA SALUTE DEI RENI

Prof. Gherardo Buccianti

### TECNOLOGIA

#### 12 O-ARM2 per la CHIRURGIA SPINALE

Dott. Francesco Costa

### CARDIOLOGIA

#### 13 LA PERICARDITE ACUTA

Dott. Vladimir Guluta

### IL PERSONAGGIO

#### 14 PAOLO CASTELFRANATO: un IRONMAN "speciale"

di Tiziano Zaccaria

### SANITA'

#### 17 CELLULE STAMINALI DAL CORDONE OMBELICALE

Dott.ssa Marina Buzzi

### LONGEVITA'

#### 20 I CENTO ANNI DI CLELIA SAVINI

di Tiziano Zaccaria

### OCULISTICA

#### 22 DIECI REGOLE D'ORO PER LA SALUTE DEGLI OCCHI

Prof. Paolo Vinciguerra

### INNOVAZIONE

#### 24 FREE STYLE LIBRE PER MISURARE IL DIABETE

di Angela Zeverino

### PSICOLOGIA

#### 25 LA TERAPIA COGNITIVO COMPORTAMENTALE

di Chiara Ruini

### NORMATIVE

#### 28 LA VENDITA ON-LINE DEI FARMACI

### I NOSTRI AMICI ANIMALI

#### 29 IL CALDO E LA SALUTE DEL CANE

di Max Vismara

SALUTE 10+ - Anno 6 - N. 8.2016 - Aut. Trib. Ravenna n. 1381 del 23/11/2011 - [www.salute10piu.it](http://www.salute10piu.it)  
Proprietà, redazione e realizzazione - Multiservice sas: via A. Gnani, 4 - 48124 Ravenna  
Tel. 0544.501950 - [multiredazione@linknet.it](mailto:multiredazione@linknet.it) - Direttore responsabile: Spada Gabriele  
Stampa: Modulgrafica Forlivese - Forlì (FC) - [www.modulforlivese.it](http://www.modulforlivese.it)



30 ANNI di ESPERIENZA al VOSTRO SERVIZIO

#### CADUTA DI CAPELLI, CAPELLI SPEZZATI, CAPELLI FINI?

Dimenticate le parrucche, Toupets e Spray per aumentare il volume. Con il VOLUME+ Infoltimento dei capelli esaudiamo il vostro sogno di capelli folti. Veloce, comodo e assolutamente naturale.



CHIAMATE  
ADESSO!

Per una consulenza  
gratuita e senza  
alcun impegno!

Centro Bayermann RAVENNA

Viale della Lirica, 21 - Tel. 0544 40 30 14

[www.bayermann-ra.com](http://www.bayermann-ra.com) - [ravenna.bayermann@gmail.com](mailto:ravenna.bayermann@gmail.com)

CESENA - Tel. 335 60 81 505



di Anna Danieli

Sarà l'effetto della tintarella oppure quello delle vacanze, ma di certo in estate si sembra tutti più belli, giovani, sani. Anche in estate, però, bisogna stare attenti a come ci si comporta: avere uno stile di vita scorretto e soprattutto non osservare alcune regole basilari può peggiorare la situazione di partenza, rendendoci ad ottobre, finito l'effetto dell'abbronzatura, più brutti e "vecchi" di quanto non fossimo a giugno.

### Innanzitutto preparazione

"La pelle ha bisogno di esser preparata all'esposizione solare – spiega

Stefania de Fazio, consigliere della Società Italiana di Chirurgia Plastica Ricostruttiva ed Estetica (SICPRE) - Ad esempio,



chi è soggetto ad eritema solare, che si manifesta con arrossamento della pelle accompagnato da prurito ed eruzione di bollicine lo può prevenire assumendo almeno un mese prima della prima esposizione integratori alimentari a base di beta carotene, vitamine C ed E, evitando esposizione nelle ore centrali della giornata, proteggendo il volto e décolleté con cappelli e indumenti idonei e applicando un'adeguata fotoprotezione con un corretto indice di filtro solare".

ESTETICA

# ESTATE

I CONSIGLI DEL CHIRURGO PLASTICO PER MANTENERE "BELLI" PELLE E CORPO



GRANI DI MIGLIO

Questa pratica uniforma texture e colore della pelle e rende di conseguenza l'abbronzatura più luminosa ma soprattutto omogenea, riducendo il rischio di macchie solari".

Invece vale per tutti la regola di sottoporre viso e corpo, almeno due settimane prima di dedicarsi alla tintarella, a una pulizia profonda con scrub (indica un trattamento estetico dedicato per lo più al viso) e conseguente eliminazione dello strato più superficiale dell'epidermide.

"Questo accorgimento è importante – spiega ancora de Fazio - per eliminare dalla cute lo sporco derivante dallo smog e dai residui di trucco accumulati, le aree di ispessimento corneo dell'epidermide che presentano accumulo di melanina e quindi macchie, punti neri e grani di miglio.

**ATTENZIONE** poi a non esporsi al sole senza una crema con filtro a protezione massima se si assume la pillola anticoncezionale o in presenza di importanti variazioni ormonali, che possono contribuire alla comparsa degli odiati cloasmi, come si chiamano con termine medico le macchie solari. »**SEGUE**

**NOVITA' !!!**  
EXTENSIONS  
CIGLIA E SOPRACCIGLIA

**Soluzione Mani**  
professional nails  
di Cenci Marina

via degli Spreti, 51 Ravenna **f**  
tel 346 6805157 Email: [soluzionemani@gmail.com](mailto:soluzionemani@gmail.com)



Attenzione anche alle mamme in gravidanza: per loro è elevato il rischio di iperpigmentazioni localizzate, poi difficili da rimuovere.

» Infine, **esiste una sensibilità all'esposizione solare scatenata da farmaci specifici come alcuni antibiotici e antidepressivi.** Chi li assume, quindi, deve ricordare sempre di leggere e conservare il foglietto illustrativo.

No anche al profumo prima di andare in spiaggia, perché a volte contiene sostanze chimiche che reagiscono se sollecitate dai raggi solari creando molto rapidamente una macchia locale sulla pelle, così come accade per la pellicola fotografica una volta esposta al sole, e contribuisce a "intrapolare" la melanina proprio là dove è stato vaporizzato.



**La stessa reazione può essere scatenata da alcuni cosmetici.**

Anche a fronte di tutti questi accorgimenti, però, ci si può comunque trovare a fare i conti con le macchie solari. In questo caso, da ottobre in poi, si può correre ai ripari sottoponendosi a trattamenti prima farmacologici mediante creme di produzione galenica, cioè create dal farmacista con prescrizione dello specialista. A questa terapia saranno affiancati peeling in grado di esfoliare le macchie e terapia fotoprotettiva anche in inverno. Se il trattamento non dovesse essere sufficiente non resta che optare per la terapia strumentale con laser: un laser specifico per foto ringiovanimento con in genere laser a luce pulsata o Q-Switched. Di solito occorrono più sedute a seconda dei singoli casi, da eseguire a distanza di un mese l'una dall'altra.

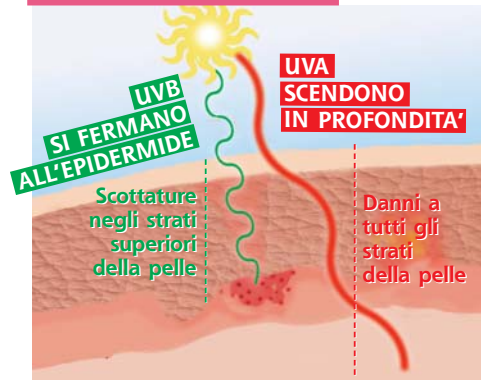
**Solo il bello del sole**

"In Italia manca ancora una vera cultura della protezione solare – fa notare la dottoressa de Fazio -. Dovremmo ricordare di **non esporci mai ai raggi del sole senza filtro protettivo, che per risultare efficace deve essere applicato almeno mezz'ora prima** e scelto in relazione al proprio fototipo, partendo dalla protezione 50 e senza scendere mai al di sotto della 20".

Ancora, è importante **non esporsi mai al sole nelle ore "critiche" cioè dalle 11 alle 15.**

"I raggi solari che raggiungono il suolo terrestre sono di due tipi, UVA e UVB. L'azione di questi ultimi si arresta nell'epidermide, mentre **gli UVA si spingono in profondità nel derma, danneggiando collagene ed elastina, fondamentali per l'elasticità e il turgore dei tessuti**". Prendere il sole senza l'adeguata protezione solare, quindi, equivale a spingere l'acceleratore dell'invecchiamento cutaneo, favorendo la comparsa e l'accentuazione di rughe e cedimenti.

**COME AGISCONO I RAGGI SOLARI SULLA NOSTRA PELLE?**



Se è troppo tardi per prevenire, e non resta che curare questi inestetismi, da settembre in poi si dovranno prendere in considerazione strategie mirate alla rigenerazione della cute mediante infiltrazioni di prodotti a base di acido ialuronico, il filler ideale per riempire i sol-

E-Mail: [progettosalute@olympus.ra.it](mailto:progettosalute@olympus.ra.it)

# OLYMPUS

centro medico polispecialistico

RAVENNA - Tel. 0544.456766  
Via Lago di Como, 25

Direttore Sanitario Dr. Pier Luigi Fiorella  
Specialista in Medicina dello Sport e Cardiologia  
Autorizzazione sanitaria n. PG6592 del 01/03/04

- Dermosifilopatia (malattie della pelle e veneree)
- Endocrinologia e diabetologia
- Gastroenterologia ed endoscopia digestiva
- Ortopedia e traumatologia
- Medicina fisica e riabilitazione
- Radiologia (Eco - RX - Risonanza magnetica)
- Medicina generale
- Ostetricia e ginecologia
- Medicina non convenzionale
- Pneumologia Geriatria
- Medicina dello sport
- Chirurgia vascolare
- Scienze dell'alimentazione e dietetica

- Allergologia
- Urologia
- Assistenza psicologica
- Neurochirurgia
- Andrologia
- Reumatologia
- Chirurgia generale
- Nefrologia
- Cardiologia
- Podologia
- Otorinolaringoiatria
- Oculistica

[www.olympus.ra.it](http://www.olympus.ra.it)

chi che appaiono per esempio tra il naso e la bocca ma soprattutto atto a ripristinare la qualità della "stoffa cutanea del volto" strapazzata dal sole e dal tempo. **Esistono prodotti specifici iniettivi a base di acido ialuronico, amminoacidi, antiossidanti e oligoelementi che hanno la dimostrata capacità di ripristinare e potenziare la quantità locale di collagene, elastina e contenuto di acqua.**

"Per una sorta di effetto lifting – spiega ancora de Fazio – si può invece scegliere **Ulthera**, un dispositivo da poco in commercio in Italia ma già diffuso e utilizzato negli Stati Uniti, che...



...mediante ultrasuoni crea un danno termico al collagene presente nei tessuti del viso e del collo e li stimola a produrre nuovamente, e in grande quantità, questa proteina fondamentale per l'elasticità.

L'effetto 'lifting', con risalita della linea mandibolare, delle guance e degli zigomi, si verifica immediatamente e dura per circa 18 mesi".

## Gambe al fresco

La circolazione non perfetta è responsabile di due diffusi inestetismi che colpiscono le donne: la cellulite e le teleangectasie, ovvero i capillari quando diventano evidenti e bluastri. "Entrambi i fenomeni sono determinati

da un insieme di fattori che spaziano dalla genetica allo stile di vita e che sono soggetti a variazioni nel corso della vita dipendendo da molte variabili – premette de Fazio -. Un consiglio valido sempre e comunque è quello di **non esporre a lungo le gambe al sole e al caldo, in modo da evitare la dilatazione dei vasi sanguigni, che rende più lento e difficile il ritorno venoso".**

L'ideale sono massaggi leggeri, sempre dalle caviglie verso la radice delle cosce, e ricordarsi di **tenere per qualche minuto ogni giorno i piedi in alto, appunto per favorire il ritorno del sangue verso il cuore.**



Ancora, l'attività fisica stimola la circolazione sanguigna e linfatica e quindi ben vengano passeggiate sulla sabbia di buon passo, meglio sul bagnasciuga o massaggiati dalle onde del mare; si a nuoto e corsa leggera.

## Dimagrire sì, ma con sport

Vacanze e relax sono spesso alleati nel favorire la perdita dei chili di troppo,

perché in estate si ha più tempo per dedicarsi a preparare piatti sani ed equilibrati. Il risultato è buono di per sé (ogni chilo che il nostro corpo accumula in più equivale a una fatica supplementare per cuore, apparato vascolare, articolazioni e muscoli) ma può essere migliorato abbinando alla dieta una bilanciata attività fisica.

**"Il solo dimagrimento, specialmente se repentino, può addirittura rendere un corpo meno armonico – fa notare la dottoressa de Fazio -, mentre lo sport contribuisce a modellarlo e a renderlo più tonico,** specialmente nelle area critiche di interno cosce e braccia, evitando o riducendo i cedimenti che, soprattutto dopo una certa età, sono spesso inevitabili ed evidenti".



**A proposito di cedimenti,** più che mai dimagrendo è importante cercare di migliorare l'elasticità della pelle con creme apposite a base di acido glicolico da applicare alla sera (attenzione all'esposizione solare: se si opta per una vacanza al mare vanno sospese per rischio di pigmentazione locale e andranno riprese al rientro delle vacanze) e con massaggi linfodrenanti in grado di migliorare la circolazione e di conseguenza l'ossigenazione dei tessuti, a vantaggio della loro vitalità. **FINE**



Bio Make Up



Dermocosmesi e Infanzia



Veterinaria



Fitoterapia e Omeopatia



**Dr.ssa Maddalena Piffanelli:** laureata in Chimica e Tecnologie Farmaceutiche (Università degli Studi di Ferrara) ed iscritta all'Ordine dei Farmacisti dal '97. Dopo una ventennale esperienza nel settore farmaceutico, dal giugno del 2015, è titolare e dirige la Parafarmacia Elisir di Ravenna ove, con professionalità e dedizione, mette a disposizione utili consigli per la tutela della salute e l'ottimizzazione del benessere corporeo.

**PARAFARMACIA**  
**Elisir**

Dottoressa Maddalena Piffanelli

[f](#) [g+](#) [in](#) [info@parafarmacia-elisir.it](mailto:info@parafarmacia-elisir.it)



**EAU THERMALE Avène**  
**PRESENTATI CON QUESTO COUPON**  
e ricevi subito un 15% di sconto  
su tutti i solari Avène.

Via Bozzi, 43 (Zona Comet) - Ravenna - Tel. 0544.270629 - [www.parafarmacia-elisir.it](http://www.parafarmacia-elisir.it)