

BUONGIORNO IN SALUTE

A CURA DELLA BUONGIORNO ODONTOIATRICA SRL



n°1 - 2024



IN QUESTO NUMERO:

- Gli impianti dentali: per un sorriso che dura una vita
- La rivoluzione dell'ortodonzia invisibile
- Alla scoperta del filler labbra
- Perché è così difficile seguire una dieta?
- I consigli per tornare in forma dopo le feste
- L'ASD Montecatini Marathon e le sue iniziative in città aperte a tutti
- Ricette di stagione

copia gratuita
PORTAMI CON TE

Dr. VALERIO BUONGIORNO

DIRETTORE SANITARIO della Buongiorno Odontoiatrica srl

Esperto di Implantologia, Chirurgia orale e Parodontologia

Iscritto all'Ordine dei Medici e Odontoiatri di Pistoia n. 292



Benvenuti in un viaggio verso un sorriso e uno stile di vita più sano.

La filosofia della nostra struttura odontoiatrica va oltre la semplice cura dentale. Il nostro motto "Curiamo il sorriso per curare la persona" significa abbracciare un approccio globale alla cura, includendo l'alimentazione, l'attività fisica e il benessere psicofisico del paziente perché tutti questi elementi contribuiscono alla sua salute nel lungo termine.

Nel 2019 ho dato vita al canale YouTube "Buongiorno Valerio", una piattaforma di contenuti video che vengono aggiornati ogni settimana, con approfondimenti e curiosità in ambito di salute orale, prevenzione primaria e promozione di uno stile di vita sano.

Oggi sono entusiasta di presentarvi la nostra rivista **"Buongiorno in salute"**, con la quale condivideremo con voi i progressi nella chirurgia dentale, dell'implantologia, dell'estetica del viso e del sorriso, col contributo degli odontoiatrici del nostro studio. Affronteremo poi il tema della sana alimentazione e dei benefici del movimento con consigli pratici di medici ed esperti che collaborano con noi e condividono la nostra visione. Racconteremo storie del territorio e vi daremo ogni volta ricette di cucina semplici e sfiziose da fare a casa.

Prendersi cura dei denti e del proprio sorriso non è solo un gesto di routine ma la chiave per relazioni sociali serene e senza imbarazzi, poter gustare il buon cibo del nostro territorio e mantenere l'equilibrio psicofisico generale. Una bocca sana è, infatti, la base del benessere complessivo di ognuno di noi.

Quindi seguitemi in questo viaggio e buona lettura!

Dr. Valerio Buongiorno

GLI IMPIANTI DENTALI: PER UN SORRISO CHE DURA UNA VITA

Con questo articolo vogliamo affrontare i dubbi più comuni e offrire informazioni chiare ed obiettive per guidare i lettori verso decisioni più consapevoli in merito all'opportunità o meno di procedere ad una riabilitazione con denti fissi, che può trasformare il sorriso e migliorare la qualità della vita di molte persone.

Partiamo dai concetti di base...

► Che cos'è un impianto dentale?

Un impianto dentale è, ad oggi, la soluzione più innovativa per **sostituire un dente naturale perso o mancante con uno artificiale**. In pratica viene inserita nell'osso, al posto della radice mancante, una vite in titanio che si unisce, dopo circa un mese, al nostro osso (si parla infatti di implantologia osteointegrata), riuscendo poi a sostenere una capsula in ceramica che sembrerà, sia esteticamente che a livello funzionale, un vero dente naturale.

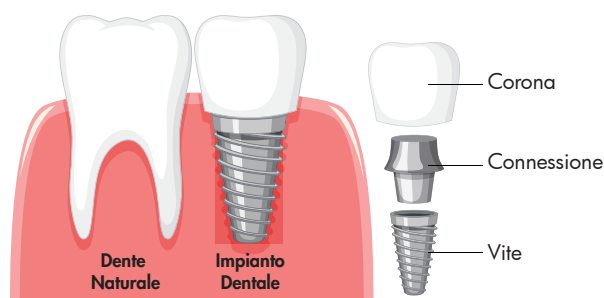
Con **l'implantologia a carico immediato** è possibile per il chirurgo inserire l'impianto dentale subito dopo l'estrazione di un dente, sfruttando lo stesso foro. Cioè **nella stessa seduta** si possono inserire più impianti dentali oppure ricostruendo persino un'intera arcata (sopra e sotto) con risultati estetici e funzionali notevoli.

► Con l'impianto dentale si parla e si mastica meglio che con la protesi mobile

La differenza tra impianti dentali e la dentiera è significativa. Anzitutto gli impianti dentali sostituiscono i denti naturali in modo più stabile e funzionale, garantendo un sorriso naturale in ogni momento: **parlare, masticare o sorridere sarà come farlo coi nostri denti**.

Probabilmente parlerai anche meglio di prima poiché la lingua, battendo contro i nuovi denti, sarà in grado di produrre nuovamente i suoni in maniera corretta. Stessa cosa vale per la masticazione: mangiare e masticare torneranno ad essere movimenti e gesti naturali e disinvolti. **Tornerai a mangiare cose a cui rinunciavi da tempo**.

Le protesi mobili invece continuano a "ballare in bocca" e, ogni anno o due, dovrai tornare dal dentista per ritoccarle o ribasarle (aggiungere un po' di resina rosa). Col tempo poi portano irrimediabilmente all'atrofia dell'osso della gengiva, cosa che non accadrà mai con gli impianti.



► L'impianto dentale non è un intervento doloroso

Perché gli interventi di implantologia nel nostro studio vengono eseguiti in **sedazione cosciente**: cioè oltre all'anestesia locale il paziente può beneficiare di analgesici che neutralizzano ansia e stress pur restando coscienti e vigili, e gli consentono di affrontare l'intervento in totale relax.

Anche il post-intervento avrà un decorso sereno perché verranno prescritti una serie di farmaci che controlleranno benissimo il dolore anche nei giorni successivi.

► La spesa per gli impianti dentali è sostenibile, rateizzabile e detraibile

Gli impianti dentali sono un investimento nella salute e nella qualità della vita ed è vero, non sono fra i più economici in termini di costo. Ma, trattandosi appunto di un intervento chirurgico che avrà effetti permanenti sulla nostra estetica, sulla nostra fonazione (cioè il parlare) e capacità di masticazione, è importante non pensare al risparmio ma **affidarsi a professionisti qualificati per risultati duraturi e garantiti.**

Nel nostro studio offriamo tre tipologie di pagamento e la possibilità di finanziare l'intero intervento così da rendere la spesa sostenibile per tutti i pazienti che ne abbiano bisogno.

Ricordiamo inoltre che anche che in Italia, in quanto spese mediche, i costi degli impianti sono detraibili in dichiarazione dei redditi.

► Non ci sono limiti di età per mettere gli impianti

Tendenzialmente non ci sono particolari controindicazioni nel mettere l'impianto dentale in età adulta. **Ma ci sono delle eccezioni** e riguardano, ad esempio, i pazienti oncologici, che abbiano dovuto assumere bisfosfonati endovena e potrebbero avere metastasi ossee.

Oppure pazienti diabetici per i quali l'inserimento dell'impianto non deve essere escluso a priori ma deve comunque essere valutato attentamente da più specialisti di riferimento per valutarne l'opportunità.

► Gli impianti dentali: un successo statisticamente alto

Il successo degli impianti dentali è statisticamente alto, **pari circa al 99% dei casi.**

Tuttavia ci sono dei **fattori di rischio o cattive abitudini** che nel lungo periodo possono influenzare negativamente il risultato dell'intervento o la durata dell'impianto dentale:

- **scarsa igiene orale,**
- **metabolismo osseo** individuale,
- presenza di **malattia parodontale** non diagnosticata o non curata,
- vizio del **fumo o dell'alcool,**
- presenza di **malattie oncologiche o diabete.**



BUONGIORNO
ODONTOIATRIA

Vorresti tornare a
MANGIARE
e
SORRIDERE
con i denti fissi?

CHIAMA
senza impegno

☎ 0572 525397

► Turismo dentale e rischi da non sottovalutare

Parliamoci chiaro: il turismo dentale, che combina viaggi all inclusive “soggiorno + intervento odontoiatrico”, è una scelta che fanno migliaia di italiani ogni anno e che li porta nei Paesi dell'Est europeo (es. Croazia, Albania, Slovenia) dove gli impianti dentali vengono proposti a costi ridotti fino al 70% rispetto all'Italia.

Tuttavia, **questo approccio presenta rischi significativi.**

Gli impianti dentali, infatti, non sono semplici “acquisti”, ma interventi chirurgici con effetti permanenti sulla nostra salute e la nostra bocca. Inoltre richiedono cure post-operatorie accurate e difficili da garantire e gestire all'estero.

Inoltre i viaggi, spesso effettuati in pullman con durata di 10-12 ore, da considerare anche al ritorno, possono essere particolarmente scomodi post-intervento e non consigliabili, soprattutto per gli anziani.

Ma ammettiamo di superare anche questo scoglio.

Siamo proprio sicuri che risparmiare oggi non diventi motivo di grandi spese domani?

In caso di complicazioni come saranno gestite una volta rientrati in Italia?

O anche per un controllo, quale specialista ci seguirà?

E in quel caso dove sta il risparmio economico?

Infine, è importante considerare la qualità e la certificazione dei materiali utilizzati, nonché il rispetto dei protocolli igienici e di sterilizzazione nelle cliniche estere.

Prima di optare per il turismo dentale, è essenziale valutare attentamente queste informazioni. Ai pazienti l'ardua sentenza.

Noi intanto vi abbiamo detto in parole semplici, tutta la verità, nient'altro che la verità, sugli impianti dentali.

2 SONO LE COSE FONDAMENTALI PER IL SUCCESSO DELL'INTERVENTO IMPLANTARE:

- Affidarsi a bravi professionisti che studino a fondo il nostro caso e utilizzino materiali di qualità;
- Da parte del paziente, eseguire un'ottima igiene orale quotidiana e recarsi ai controlli periodici dal proprio dentista.

Avere cura degli impianti garantisce una durata di molti anni per una soluzione pressoché definitiva al problema della mancanza dei denti.



LA RIVOLUZIONE DELL'ORTODONZIA INVISIBILE: RISULTATI SORPRENDENTI IN POCHI MESI

Viviamo in un'era di immagini, social media, selfie, app che sbiancano lo smalto e levigano la grana della pelle: mai come in questi anni il sorriso è diventato il protagonista indiscusso del concetto di bellezza.

► Perché desideriamo denti dritti? Motivi estetici ma anche funzionali

Le persone desiderano avere denti dritti per motivi anzitutto estetici: un bel sorriso fa ricordare di noi, ci dà più sicurezza nel relazionarci con gli altri, ci fa sentire più giovani ed attraenti.

Ma oltre alla motivazione estetica ve n'è una anche più strettamente funzionale: **i denti ben allineati** danno il vantaggio di poterli **pulire più facilmente, riducono il rischio di carie e di malattie gengivali**, oltre a garantire una **migliore masticazione** con indubbi effetti positivi anche sulla digestione. Inoltre denti ben allineati possono contribuire a **ridurre imbarazzanti difetti di fonazione** (cioè problemi nel parlare) e **dare sollievo da nevralgie, mal di testa e dolori cervicali**.

► Ortodonzia Invisibile: La soluzione moderna con Invisalign

È qui che entra in gioco l'ortodonzia invisibile, una metodica di allineamento dentale mediante mascherine trasparenti già praticata da circa 15 anni ma che in Italia ha preso campo in modo prorompente da circa 5 anni, poiché dà l'opportunità anche agli adulti, qualora non avessero provveduto durante l'infanzia o l'adolescenza di correggere le malocclusioni, **e di poter riallineare il sorriso senza impattare sulla propria vita sociale e lavorativa**.

Mediante una serie di **mascherine trasparenti confezionate su misura**, rende possibile correggere le principali malocclusioni dentali e i disallineamenti dentali con una lunga serie di vantaggi rispetto agli apparecchi tradizionali.

► Quali casi si possono trattare con Invisalign?

Moltissimi: dal morso profondo al morso inverso o al morso incrociato; dai denti con spazi (diastemi) al morso aperto, dai denti affollati fino a quelli tendenzialmente dritti ma con imperfezioni.

► Quali sono i vantaggi delle mascherine trasparenti Invisalign?

- **Sono invisibili:** questo è un vantaggio importante per chi desidera migliorare l'estetica del proprio sorriso senza dover rinunciare alla propria vita sociale o lavorativa, specialmente qualora si lavori a contatto con il pubblico.
- **Comodi da indossare:** perchè modellati sulla nostra bocca e sulle nostre gengive.
- **Facili da pulire:** sono facilmente rimovibili per poter mangiare, bere, lavarsi i denti e passare il filo interdentale.
- **Davvero efficaci:** Invisalign è una metodica che funziona davvero nel correggere i disallineamenti dentali, ed i risultati sono visibili in tempi relativamente brevi, a partire dai 6 mesi fino ai 12/24 mesi.

Basta sostituire le mascherine progressive ogni 1/2 settimane, secondo le indicazioni dell'ortodontista.

► Ma come funziona Invisalign?

Invisalign è una **tecnologia interamente progettata al computer** e questo offre l'incredibile vantaggio di poter **pre-visualizzare il risultato finale**.

In prima visita l'ortodontista abilitato effettua una **scansione 3D della tua bocca** con uno scanner digitale e, in pochi minuti, grazie ad una simulazione digitale, potrai avere una **PREVISUALIZZAZIONE DEL TUO SORRISO** iniziale e finale (post trattamento). Si tratta di una simulazione "di massima" ma sufficiente per poter discutere insieme all'ortodontista la modalità per ottenere i risultati che vorresti.

Durante il secondo appuntamento, detto **ClinCheck**, l'ortodontista ti illustrerà il piano di cura: tempi, modalità di spostamento dei denti, numero di mascherine necessarie e tipologia. Raggiunto l'accordo sul sorriso desiderato, convaliderà la terapia. A questo punto verranno messi in produzione gli allineatori trasparenti su misura per te e ti verranno spediti al nostro studio in un **kit personalizzato** con tutto l'occorrente per iniziare il trattamento.

Le prime mascherine le calzerai subito, per verificarne il comfort. Le successive ti saranno consegnate un po' alla volta durante le visite di controllo periodiche da parte del nostro ortodontista. Ogni bustina riporta il tuo nome, il numero della mascherina e l'indicazione della data in cui andrà sostituita per passare alla successiva.

Durante tutto il percorso **sarai accompagnato dal nostro ortodontista** con appuntamenti in studio ogni 4-6 settimane, allo scopo di monitorare l'andamento del trattamento, i progressi raggiunti e ricevere il successivo set di aligner da indossare.

► Dove metto le mascherine quando non le uso, e come le pulisco?

Riponile nell'astuccio che ti viene consegnato, puoi portarlo ovunque, in borsa, nello zaino o nel beauty case.

È importante togliere le mascherine prima di mangiare o di bere e sarebbe buona norma lavarsi i denti prima di rindossare le mascherine.

Per mantenere pulite le mascherine basta **risciacquarle sotto acqua fredda e lavarle con spazzolino e dentifricio**.



► Dopo il trattamento come possiamo mantenere il nostro nuovo sorriso?

Per la fase di contenzione ti verranno forniti degli allineatori "di mantenimento". Dovrai indossarli solo la notte, oppure secondo le indicazioni dell'ortodontista.

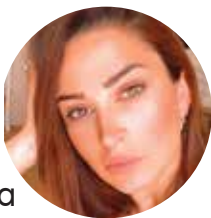
INVISALIGN RIALLINEA IL TUO SORRISO COMODAMENTE ED IN MODO DISCRETO:

- Affidati a professionisti abilitati;
- Rispetta scrupolosamente le indicazioni del dentista sui tempi di applicazione;
- Cura la tua igiene orale quotidiana.

Così facendo il tuo sorriso sarà splendidamente allineato mentre il trucco c'è... ma non si vede!

Rita Dolfi

Medico Odontoiatra
specializzato in medicina estetica



ALLA SCOPERTA DEL FILLER LABBRA

Nel panorama scintillante della medicina estetica, **il trattamento con filler labbra è una scelta prediletta che attraversa le generazioni**, attraendo con uguale fascino sia le giovani ragazze che le donne dall'eleganza più matura. Approfondiamo l'argomento con la nostra esperta.

► Dottoressa cos'è esattamente il filler ?

Il filler non è altro che **acido ialuronico** prelevato in tutta sterilità, la cui consistenza varia seconda dei distretti da trattare.

Per le labbra, ad esempio, viene utilizzato un filler dalla consistenza più morbida, rispetto a quello impiegato per trattare l'area degli zigomi, perfetto per correggere asimmetrie, idratare labbra più mature e dare più volume a labbra.

► Chi può sottoporsi al trattamento di filler labbra?

Tutti, sia uomini che donne, possono sottoporsi a questo trattamento.

Tuttavia **è consigliabile iniziarlo dopo aver raggiunto la maggiore età**.

Lo sconsiglio alle donne in gravidanza o in allattamento, perché ad oggi non esistono scientifici che ne assicurino la sicurezza totale in una fase così delicata della vita della donna e del bambino. Si raccomanda inoltre di evitare il trattamento in pazienti con malattie autoimmunitarie.

► Che tecnica viene utilizzata?

Il filler viene inserito nelle labbra mediante una serie di iniezioni con un ago sottilissimo. La tecnica impiegata è un'arte che rispecchia l'evoluzione della medicina estetica moderna e che personalmente condivido, ovvero improntata **ad ottenere risultati di massima naturalezza**, che **valorizzino la persona rispettando l'armonia suo volto**.

Ogni decisione del medico è sartoriale, calibrata sulla persona, con un **rispetto profondo per la biologia dei tessuti e la bellezza naturale dei risultati** estetici finali.

► È doloroso?

Direi che il filler labbra può essere avvertito come un po' fastidioso.

Per alleviare tale fastidio si può ricorrere ad una **pomata anestetica** da tenere in posa circa 15 minuti prima dell'intervento.

In situazioni eccezionali, se il disagio persiste e il paziente trova difficile tollerarlo, si può optare per l'utilizzo di piccole iniezioni anestetiche, simili a quelle praticate durante una visita dal dentista.



► Raccomandazioni post trattamento?

Durante le prime 24-48 ore dall'intervento, si raccomanda di:

- astenersi dal trucco;
- evitare la palestra;
- non sottoporre il viso a massaggi o a lampade abbronzanti;
- evitare infine bagni di calore es. bagno turco;
- applicare un lipstick protezione SPF 50.

► È possibile effettuare un filler labbra su labbra che nel corso degli anni sono state trattate impropriamente?

Dal punto di vista etico e precauzionale non è consigliato intervenire su labbra che hanno subito trattamenti impropri in passato. In tali situazioni suggerisco di considerare un trattamento chiamato "ialuronidasi", un enzima che dissolve l'acido ialuronico precedentemente iniettato nelle labbra, seguito da un intervallo di tre settimane prima di ripetere il trattamento con il filler.

► Con quale frequenza è possibile ripetere il trattamento con filler?

I filler labbra richiedono rinnovi ogni 4-6 mesi, essendo un trattamento non permanente, ma un tocco di eleganza che si rinnova nel tempo.

► Quali sono i vantaggi di questo trattamento?

- Seduta di 30 minuti
- Effetto naturale al 100%
- Risultati visibili fin da subito
- Ritorno al sociale immediato

Filler labbra su labbra dermopigmentate, con aumento dei volumi su richiesta della paziente.

Foto prima e dopo.

IL SEGRETO È ESALTARE NATURALMENTE LE FORME

Il filler labbra è un trattamento che idrata le labbra più mature oppure crea volume e definizione nelle labbra più giovani.

Trattamento labbra con asimmetria data dal malposizionamento dentale.

Foto prima e dopo aver fatto 2 sedute di filler labbra



PRIMA

DOPO

**FAI RISPLENDERE LA TUA BELLEZZA
CHIEDI UNA CONSULENZA PERSONALIZZATA**

nel comfort e nella totale privacy della sala beauty dedicata a te.

PERCHÉ È COSÌ DIFFICILE SEGUIRE UNA DIETA?

Sfide fisiche e mentali del percorso

Dopo le feste natalizie, spesso con qualche chilo di troppo, arriva il fatidico momento in cui diciamo "da oggi mi metto a dieta!". Ma se spesso è facile iniziare a seguirla, la difficoltà reale è quella di continuare a seguirla, anche per mantenere i risultati raggiunti. Scopriamo insieme alcuni motivi, sia di natura fisica che psicologica, che spesso ci portano ad abbandonare il percorso alimentare che avevamo intrapreso.

I 5 MOTIVI DELL'ABBANDONO DELLE DIETE

- 1 Partire con aspettative irrealistiche**
Immaginare risultati troppo ambiziosi, troppo rapidi e distanti dalla realtà può portare a frustrazione. Purtroppo le diete affidabili e che danno effetti duraturi nel tempo comportano tempi lunghi e non danno, nell'immediato, una soddisfazione pari ai sacrifici che in molti chiedono di fare.
- 2 Fissazione sul consumo calorico**
Concentrarsi esclusivamente sul consumo calorico e sottoporsi ad una attività fisica continua ed eccessiva se non si è abituati può generare ancora più appetito e, perciò, rendere le rinunce ancor più pesanti da sopportare.
- 3 Diete "fai da te"**
Seguire diete riciclate o fai da te non garantisce che sia adatta anche alle nostre esigenze. Perché sia valida e sostenibile una dieta dev'esser formulata da un professionista e cucita su misura sulla persona in base allo stile di vita, al sesso, all'età etc.
- 4 Diete troppo rigide**
Diete estreme e monotematiche sono non solo pericolose ma difficili da mantenere nel tempo. Stessa cosa vale per i pasti sostitutivi come barrette e beveroni, soluzioni pratiche inizialmente ma che abbandoneremo in fretta, con nostro grande sollievo.
- 5 Mancanza di supporto**
Come tutte le cose che richiedono sacrificio, il sostegno di chi ci sta accanto è fondamentale, un po' come quando si smette di fumare.
Vivere o lavorare con persone che sminuiscono il nostro impegno o che ce lo fanno percepire come vano, che cucinano per noi senza seguire le indicazioni del nostro medico, spesso rende l'impegno personale difficile da portare avanti o farci arrendere più facilmente.

► Qualche consiglio per il Successo?

- Affidarsi a professionisti seri che creino piani personalizzati
- Iniziare una dieta quando si è fortemente motivati.
- Dialogare apertamente con il professionista, condividendo con lui gusti e abitudini alimentari
- Amare se stessi e praticare la pazienza

VOGLIATEVI BENE RIPETENDOVI CHE LO STATE FACENDO SOLO PER VOI



Jessica Conforti
Biologa Nutrizionista

RITORNARE IN FORMA DOPO LE ABBUFFATE NATALIZIE

Le festività natalizie sono quel periodo dell'anno in cui la gioia si intreccia con pranzi e cene memorabili in famiglia e dove ogni boccone sembra un piccolo pezzo di paradiso. Ma, ahimè, spesso ci ritroviamo a fare i conti con quegli eccessi calorici che possono far vacillare la nostra forma fisica.

Durante le festività siamo in un tourbillon in cui è facile lasciarsi andare ad alimenti ricchi di sale (come i salumi) e dolci irresistibili ma ricchi di grassi (pandori, panettoni e torroni). Queste delizie, sebbene allettanti, risultano difficili da evitare se non siamo guidati da figure professionali qualificate.

Come possiamo quindi riprendere il giusto stile di vita e ritrovare un equilibrio? Lasciate che vi sveli un segreto: il nostro corpo ha già un **supereroe** pronto a combattere gli eccessi: **il nostro fegato!** Dimenticate le diete "detox" e scoprite con me come possiamo aiutarlo a brillare nella sua funzione depurativa.

MANGIARE IN MODO CONSAPEVOLE

REGOLARITÀ NEI PASTI

Non saltare i pasti, specialmente la colazione. Iniziare la giornata con una colazione equilibrata è fondamentale per dare il giusto impulso al tuo metabolismo.

MANGIA CON CALMA ED EVITA IL BIS

Evita cioè di servirti più volte dello stesso cibo (no al secondo piatto) e cerca di mangiare lentamente. Mastica bene e goditi ogni morso per favorire la digestione.

SNACK SALUTARI

Prima di un evento o di una festa, consuma uno snack leggero a base di frutta o verdura. Ti aiuterà ad evitare di arrivare troppo affamato a tavola e a mantenere il controllo durante la festa.

PREDILIGI FRUTTA E VERDURA DI STAGIONE

Scegli fra arance, pompelmi, mandarini, kiwi, mele, pere oppure broccoli, carciofi, carote, cavolfiore, zucca, cavolo cappuccio, cime di rapa, cicoria e radicchio.

SEGNALE DENTALE

Finito il pasto alzati e corri a lavarti i denti: sarà un segnale per il tuo cervello che indica che il pasto è terminato, di grande aiuto per resistere alle tentazioni post-pranzo o cena.

IDRATAZIONE E CONTROLLO DELLE CALORIE

ACQUA, LA TUA ALLEATA

Bevi diversi bicchieri d'acqua al giorno per mantenere l'idratazione e sfuggire alla fame. L'acqua è fondamentale per il benessere generale e può aiutare anche a controllare l'appetito. Puoi assumerla anche attraverso tisane o zuppe vegetali.

LIMITA ALCOOL E BEVANDE ZUCCHERATE

Riduci il consumo di alcool e bevande zuccherate. Sono vere e proprie "calorie liquide" molto facili da assimilare ma che vengono metabolizzate dal nostro fegato come fossero tossiche.

Opta per alternative più salutari come tisane e infusi con effetto diuretico e depurativo come finocchio, tè verde, liquirizia, menta peperita, tarassaco.

Se non si è allergici all'ananas molto utile consumare come integratore la bromelina (soprattutto nei periodi in cui ci sentiamo particolarmente affaticati e gonfi).

FARE MOVIMENTO IN MODO GRADUALE

LIMITA ALCOOL E BEVANDE ZUCCHERATE

Muoviti regolarmente: l'attività fisica è cruciale per mantenere il corpo attivo. Trova un'attività che ti piaccia e impegnati per inserirla regolarmente nella tua routine settimanale.

Può essere una passeggiata con un'amica, una sessione di yoga o un allenamento in palestra un paio di volte a settimana.

L'importante è bilanciare fra attività CARDIO (che permette un corretto deflusso venoso stimolando la circolazione) e di POTENZIAMENTO (ovvero allenamenti che stimolano l'aumento della nostra massa muscolare).

ELIMINA LE TENTAZIONI

Tieni cibo "pericoloso" lontano da casa, cioè non metterlo proprio nel carrello quando fai la spesa, per evitare tentazioni indesiderate.

Seguendo questi consigli e adottando abitudini più sane, sarai sulla strada giusta per rimetterti in forma dopo le festività.

Consulta sempre un professionista della salute o un nutrizionista per consigli personalizzati in base alle tue esigenze.

Buon ritorno in forma!

RICORDA:
**La chiave è la costanza e la gradualità
nel tuo percorso verso un benessere migliore**



L'ASD MONTECATINI MARATHON

un'idea che festeggia 10 anni

Parliamo con Antonietta Schettino, imprenditrice, ex podista, donna dai mille interessi. Ideatrice insieme a Raffaele Molinaro del progetto Montecatini Marathon ASD che nasce nel 2014 come Montecatini Marathon ONLUS.

Qual è Antonietta l'idea alla base di questo progetto?

L'idea è di promuovere il movimento, sia con la corsa che con la camminata veloce, per fini salutistici, non tralasciando lo scopo sociale dell'aggregazione, perché l'unione fa la forza.

Chi può partecipare a queste iniziative?

Ci rivolgiamo a tutti coloro che vogliono fare movimento senza preclusione di età, sesso e provenienza. **Chiunque può entrare a far parte del nostro gruppo, non devi essere un atleta.** Siamo partiti da poche unità e, ad oggi, abbiamo circa 100 iscritti più una quarantina di bambini dai 4 a 16 anni.

Avete appuntamenti fissi durante la settimana?

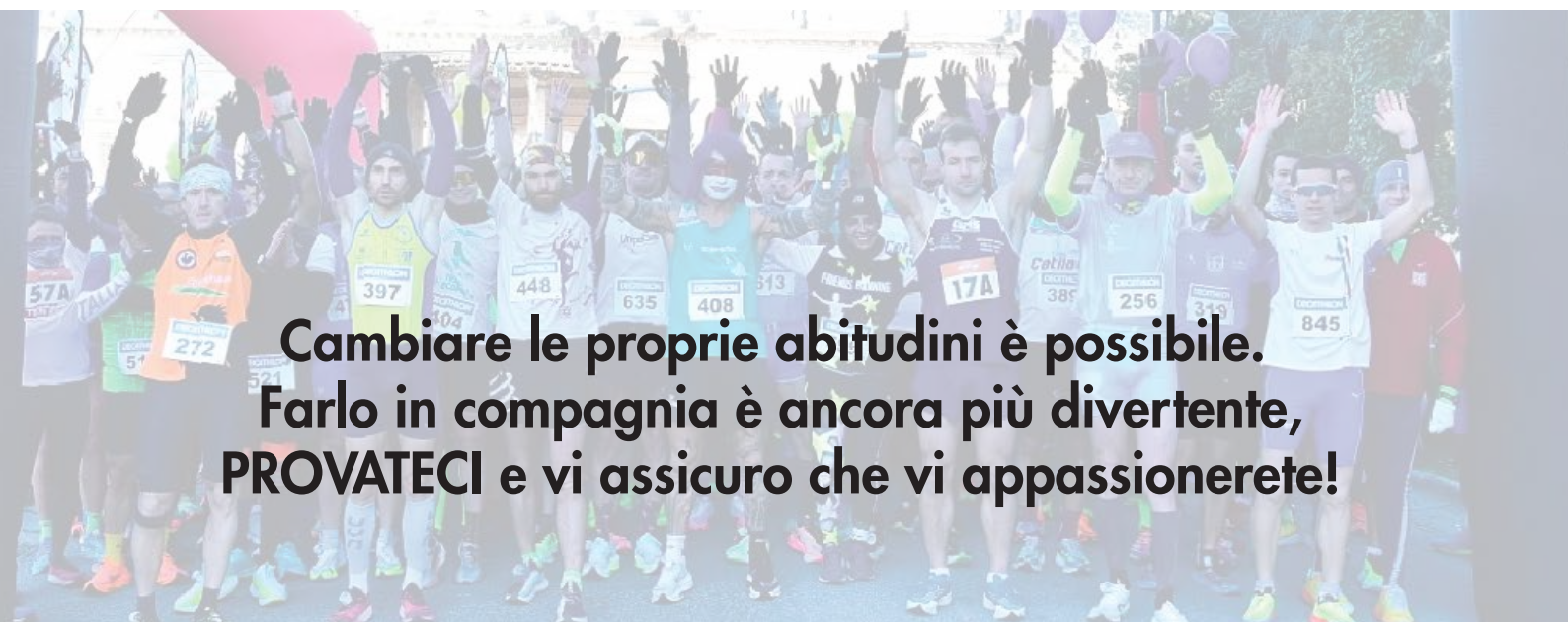
Certo. Ogni lunedì, mercoledì e venerdì ci incontriamo presso la stazione centrale di Montecatini Terme alle 19.15 per partire alle 19.30 e fare un giro di 5/10km da coprire in circa un'ora. Sono allenamenti di gruppo in vista della partecipazione alle mezze maratone o alle maratone in giro per l'Italia o nel mondo.

L'altro appuntamento fisso è ogni sabato mattina con la TERME PARK RUN ci ritroviamo alle 8:45 per camminare o correre per 5 km nel verde della pineta di Montecatini terme, partenza ore 9:00 davanti alle Terme Tamerici. Un gruppo di volontari segna un percorso all'interno della pineta, si parte tutti insieme e non ci sono limiti di tempo: ognuno può camminare o correre alla propria velocità, seguire il proprio ritmo, basta fare attività fisica. Durante le nostre iniziative ci facciamo assistere da mental coach e nutrizionisti allo scopo di ottenere salute non solo fisica ma anche mentale.

Per partecipare è sufficiente registrarsi sul sito www.parkrun.it, scaricare il proprio codice a barre personale, stamparlo o portarlo con sé nel mondo, ovunque c'è una Parkrun. Trattandosi di una corsa cronometrata ma non agonistica, al termine ti verrà comunicato il tempo fatto via email, giusto per tenerlo a mente se si volesse migliorare le proprie performance.

Qualche novità per il 2024?

Voglio citare questa bella iniziativa atletica molto carina e nuova per noi: l'Orienteering. La prima gara si svolgerà l'11 febbraio prossimo con una mappa messa a disposizione dal Comune di Montecatini sia in pineta che a Montecatini Alto. Stiamo cercando di pubblicizzare la cosa per renderla appetibile ai ragazzi. Lo scopo è trovare un tesoro rappresentato da lanterne e quindi servirà, non solo, esser veloci ma anche far girare le rotelle in testa.



**Cambiare le proprie abitudini è possibile.
Farlo in compagnia è ancora più divertente,
PROVATECI e vi assicuro che vi appassionerete!**

I DOLCI DEI PRIMI MESI DELL'ANNO: I CENCI DI CARNEVALE!

I cenci di carnevale sono i **dolci tipici della nostra tradizione toscana**: si preparano durante il periodo di festa che precede la Quaresima ed il loro nome "cenci" significa "stracci".

Perché si chiamano così? Sicuramente per la forma irregolare e sfrangiata di questi dolci, che ricordano dei piccoli pezzi di stoffa.

I cenci sono fatti con una **pasta semplice di farina, uova, zucchero, burro e aromi**, che viene stesa sottile e tagliata in rombi o strisce. Poi vengono fritti in olio bollente e spolverati con zucchero a velo. Sono croccanti e fragranti, e si conservano per diversi giorni in una scatola di latta o in un sacchetto di carta.

Li cuciniamo un po' in tutta Italia e vengono chiamati in modi diversi: chiacchiere, frappe, galani, bugie, crostoli, sfrappe! Ogni zona ha le sue varianti nella ricetta e nella forma ma il principio è lo stesso: una squisita pasta frita e zuccherata!

È possibile concedersi questo piccolo strappo alla regola in **versione più light**? Certo che sì! Ecco la nostra proposta per voi!



I CENCI DI CARNEVALE... IN VERSIONE LIGHT

INGREDIENTI:

- 250 g di farina integrale
- 50 g di burro morbido
- 50 ml di latte scremato
- la scorza grattugiata di 1 arancia
- 1 cucchiaino di lievito per dolci
- 1 uovo
- zucchero di canna q.b.
- sale q.b.



PROCEDIMENTO:

- In una ciotola, mescolate la farina, il sale, lo zucchero, la scorza d'arancia e il lievito per dolci. Aggiungete il burro morbido, un uovo e il latte scremato. Impastate bene fino a ottenere un composto omogeneo e liscio. Poi avvolgete l'impasto nella pellicola e fatelo riposare in frigo per 30 minuti.
- Stendete l'impasto con un matterello su una spianatoia infarinata, fino a ottenere uno spessore di circa 2 mm. Poi, con una rotella dentata, tagliate tante strisce di circa 15x5 cm. Fate un taglio al centro di ogni striscia e infilate una delle estremità nel taglio, formando una sorta di nodo.
- Sistemate i cenci su una teglia foderata con carta da forno e spennellateli con un po' di latte scremato. Metteteli in forno preriscaldato a 180°C per 15-20 minuti, fino a che saranno dorati e croccanti.
- Sforateli e lasciateli raffreddare su una gratella. Spolverizzateli con dello zucchero a velo e serviteli.

E adesso, buon appetito senza sensi di colpa!

I CAVOLETTI DI BRUXELLES: PICCOLI MA POTENTI ALLEATI DELLA NOSTRA SALUTE

I cavoletti di Bruxelles sono ortaggi invernali che si trovano nei mercati da novembre a marzo. Appartengono alla famiglia delle crucifere, come i broccoli, i cavoli e i cavolfiori.

Il loro nome deriva dalla città di Bruxelles, dove si presume siano stati coltivati per la prima volta nel XVI secolo ma oggi sono diffusi soprattutto in Europa centro-settentrionale, dove trovano il clima freddo e umido ideale per il loro sviluppo.

PROPRIETÀ DEI CAVOLETTI DI BRUXELLES

Sono alimenti ricchi di proprietà benefiche per la nostra salute, grazie al loro elevato contenuto di vitamine, minerali, fibre e antiossidanti. Vediamoli in dettaglio:

- **vitamina C** - essenziale per il sistema immunitario, la sintesi del collagene, la protezione delle cellule dallo stress ossidativo e l'assorbimento del ferro;
- **vitamina K** - importante per la coagulazione del sangue, la salute delle ossa e la prevenzione dell'aterosclerosi;
- **vitamine del gruppo B** - utili alla sintesi del DNA e alla formazione dei globuli rossi;
- **Folati** - importanti per le donne in gravidanza per prevenire difetti al tubo neurale nel feto;
- **Sali minerali** - es. potassio, che regola l'equilibrio idro-salino, la pressione arteriosa, la contrazione muscolare e la trasmissione nervosa;
- **Fibre** - che favoriscono il transito intestinale, il senso di sazietà, il controllo della glicemia e del colesterolo nonché la salute del microbiota;
- **Alto potere antiossidante** - contrastano i radicali liberi responsabili dell'invecchiamento cellulare e di molte malattie cronico - degenerative (es. cancro, diabete, malattie cardiovascolari e neurodegenerative).

Si possono consumare sia crudi che cotti, preferendo però le cotture brevi e a vapore, per preservare al meglio le loro proprietà. Si prestano a diverse preparazioni, come contorni, insalate, zuppe, torte salate e gratinati.

Il loro sapore è intenso e leggermente amarognolo, per cui si possono abbinare a ingredienti dolci, come la frutta secca, o a ingredienti acidi, come il limone o l'aceto balsamico, per creare un contrasto gradevole al palato.

Ecco a voi una ricetta golosa, sana e a basso contenuto calorico (solo 150 calorie per porzione)

INSALATA DI CAVOLETTI DI BRUXELLES E MELA

INGREDIENTI per 4 persone:

- 400 g di cavoletti di Bruxelles
- 1 mela rossa
- 2 cucchiaini di succo di limone
- 2 cucchiaini di olio extravergine di oliva
- Sale e pepe q.b.
- 2 cucchiaini di prezzemolo tritato

PREPARAZIONE:

Lavate i cavoletti di Bruxelles e tagliateli a metà.

Cuoceteli a vapore per 10 minuti o fino a quando saranno teneri ma ancora croccanti. Lavate la mela e tagliatela a cubetti, irrorandola con il succo di limone per evitare che si annerisca.

In una ciotola, mescolate l'olio, il sale, il pepe e il prezzemolo.

Aggiungete i cavoletti di Bruxelles e la mela e mescolate bene.

Eccola, la vostra insalata di stagione è già pronta! Potete servirla tiepida o fredda, a piacere.



*Insalata
cavoletti di Bruxelles e mele*

Buon appetito!



BUONGIORNO
ODONTOIATRICA

📍 Piazzale A. Bandini, 1
51016 MONTECATINI TERME (PT)

☎ **0572 525397**

✉ info@studibuongiorno.it

Informazione sanitaria ai sensi delle leggi 248/2006 e 145/2018
Direttore sanitario dott. Valerio Buongiorno, iscritto all'Albo dei Medici e Odontoiatri di Pistoia n.292

www.studibuongiorno.it

