

BUONGIORNO IN SALUTE

A CURA DELLA BUONGIORNO ODONTOIATRICA



n°2- 2024



IN QUESTO NUMERO:

- Costruire Fiducia sin dalla Prima Visita dal dentista
- Denti del giudizio: perché ad un tratto fanno male?
- Le principali malocclusioni nei bambini
- La nostra vita post pandemia: più attenzione alla salute mentale
- 1 Maggio festa dei lavoratori e concerto musicale a Roma
- Inclusione e arte viste ... all'Incontrario
- Ricette di stagione

copia gratuita
PORTAMI CON TE



BUONGIORNO
ODONTOIATRICA

DA NOI ENTRI COME SEI, ESCI COME VUOI!



**PER SORRIDERE E
MASTICARE COME
UN TEMPO**



**PELLE PIÙ TONICA,
LUMINOSA E
SENZA RUGHE**



**UN SORRISO
SPLENDIDAMENTE
ALLINEATO**

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'attenzione per 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 e curiosità in ambito di salute orale, prevenzione primaria e promozione di uno stile di vita sano, con contenuti che vengono arricchiti e aggiornati ogni settimana.

Oggi sono entusiasta di presentarvi la nostra **rivista ufficiale "Buongiorno in Salute"** con la quale condivideremo con voi i progressi della chirurgia orale, dell'implantologia dentale, della medicina estetica viso e dell'estetica dentale, grazie al contributo prezioso degli odontoiatri del nostro team di lavoro.

In ogni numero approfondiremo il tema della sana alimentazione, dei benefici del movimento e della socialità 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 sane, 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 seguiteci in questo viaggio e buona lettura!

Dr. Valerio Buongiorno

LA PRIMA VISITA DAL DENTISTA

Il primo passo di un cammino basato sulla fiducia reciproca

La prima visita dal dentista rappresenta molto più di un appuntamento: è il primo capitolo di un cammino da fare insieme.

Crediamo fermamente nell'importanza di **dedicare tutto il tempo necessario** a questo primo incontro, perché è qui che si costruiscono le basi di **una relazione duratura basata sulla trasparenza e l'ascolto**.

Ciò significa, da una parte, **far sentire la persona accolta, ascoltata ed in mani sicure**, in modo da consentirgli di aprirsi e di riconoscere nel **dentista un ruolo di guida autorevole e sicura** durante il percorso terapeutico da intraprendere.



Dall'altra parte il medico avrà l'occasione di conoscere la storia clinica del paziente ed i suoi obiettivi, diventando per lui il **punto di riferimento e un alleato** per il raggiungimento della salute della bocca.

► Un ambiente che rilassa e accoglie

Alla Buongiorno Odontoiatrica lavoriamo ogni giorno mettendo il paziente, con le sue paure ed il suo bisogno di attenzione, al centro di tutto.

Abbiamo concepito ogni ambiente del nostro studio ispirandoci alle più esclusive Spa, per **trasformare la tua visita in un'esperienza rigenerante, una pausa dal mondo esterno, un momento per te stesso**.

Immagina di varcare la soglia di uno spazio dove lo stress e l'ansia del quotidiano si dissolvono, lasciando il posto ad una sensazione di serenità ed accoglienza: avvolto in una palette di colori soffusi e calmanti, ti troverai immerso in un'atmosfera dove **ogni dettaglio è stato pensato per il tuo comfort e benessere**.

Dal **delicato profumo** che accarezza l'aria, alla **musica di sottofondo** selezionata con cura, per creare tranquillità al cuore e alla mente. La **luce naturale**, filtrata attraverso le ampie vetrate, rivela un **ambiente ricco di piante** che purificano l'aria ed in sala d'attesa ti attendono **comode poltroncine** ed acqua fresca e depurata.

► Come strutturiamo la tua prima visita

ACCOGLIENZA

In fase di prima accoglienza viene richiesto al paziente di **compilare la scheda di anamnesi**, che riassume tutte le informazioni sul suo **stato di salute generale**: interventi chirurgici subiti, eventuali farmaci che ha assunto o sta assumendo, allergie varie, etc. Sono dati fondamentali per poter eseguire una visita di qualità ed impostare il corretto piano di trattamento.



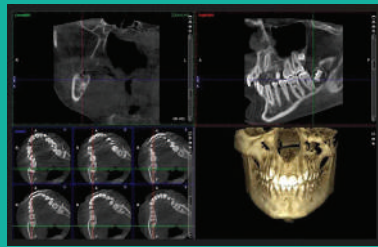
VISITA APPROFONDATA

Il paziente sarà poi invitato a salire al primo piano, per accomodarsi in sala d'attesa. Quando sarà chiamato in stanza per la visita vera e propria, il dentista analizzerà i dati raccolti nell'anamnesi ed eseguirà un **controllo approfondito della bocca del paziente**, accompagnato da fotografie e/o radiografie, che saranno poi analizzate insieme sul maxi schermo presente in ogni stanza operativa.

Fatto questo, valuterà se occorranza anche esami radiologici, come ad esempio una **panoramica**, allo scopo di poter fare una diagnosi corretta, eseguire l'intervento in sicurezza e formulare un preventivo preciso per il paziente.

Una TAC 3D, in particolare, è indispensabile qualora si debba affrontare un intervento di chirurgia orale, specie se implantare.

La TAC, infatti mostra al chirurgo la quantità di osso disponibile, gli consente di pianificare con estrema precisione la corretta posizione da dare agli impianti e di diminuire, quindi, il disagio post-operatorio per il paziente.



PIANO DI CURA PERSONALIZZATO

Al termine della visita, il medico sarà in grado di fornire al paziente la **soluzione migliore per il suo caso** ed il piano di cura gli sarà illustrato in tutta tranquillità in un ufficio.

Il piano di cura personalizzato rappresenta la colonna portante di un'odontoiatria moderna e incentrato sul paziente, offrendo un percorso chiaro verso il raggiungimento ed il mantenimento di una salute orale ottimale.

Sulla base di questo verranno pianificati gli appuntamenti relativi ai trattamenti concordati, che possono variare da cure conservative (come otturazioni o pulizie dentali) ad interventi più complessi (come l'ortodonzia o l'implantologia), a seconda delle necessità e degli obiettivi a lungo termine.

► Benefici per il paziente

- **PERSONALIZZAZIONE:** cure che rispecchiano esattamente le sue necessità, aumentando così le probabilità di successo del trattamento e la soddisfazione personale
- **COMPRENSIONE:** essendo coinvolti nella creazione del piano, i pazienti hanno una migliore comprensione dei trattamenti proposti.
- **CONTROLLO DEI COSTI:** una strategia chiara fin dall'inizio consente ai pazienti di gestire meglio gli aspetti finanziari delle cure, evitando spese impreviste.
- **RIDUZIONE DELL'ANSIA:** sapere cosa aspettarsi riduce l'ansia associata alle visite odontoiatriche e fornisce sicurezza e trasparenza, due elementi chiave per un'esperienza positiva.
- **RISULTATI A LUNGO TERMINE:** grazie ad un monitoraggio costante e ad interventi proattivi, si promuove una salute orale duratura, minimizzando la necessità di trattamenti invasivi in futuro.

CHIAMACI PER UNA VALUTAZIONE DEL TUO CASO ALLO 0572 525397
Siamo aperti dal Lunedì al Venerdì ore 9:00 - 19:00 con **ORARIO CONTINUATO**

DENTI DEL GIUDIZIO: PERCHÈ AD UN TRATTO POSSONO FAR MALE?

Prima di parlare dei denti del giudizio è doverosa una premessa per parlare delle gengive, un tessuto a volte sottovalutato ma che, invece, è molto importante per la salute della nostra bocca.

Le **gengive sono una specie di manicotto gommoso che abbraccia e protegge il dente** quando mangiamo, e fa in modo che il **cibo vi rimbalzi e scivoli via** senza insinuarsi fra gengiva e dente. E ciò per evitare che si creino infiammazioni.

I denti del giudizio, cioè i terzi molari, si differenziano dagli altri denti della nostra bocca proprio per la gengiva che li circonda.

Infatti, mentre gli incisivi, i canini e i premolari (fino ai primi due molari) sono circondati da un tessuto gengivale molto aderente alla corona, **i denti del giudizio sono circondati da una mucosa molle** come la stoffa di una tenda, e perciò non aderente al dente.

Quindi può accadere che quando mastichiamo il cibo alcuni residui entrino fra gengiva e dente causando **infezioni batteriche e uno stato di infiammazione**.

Ecco perché ad un tratto i denti del giudizio possono farsi sentire e provocare dolore!

Un altro problema è che il dente del giudizio, essendo l'ultimo a nascere, può non trovare lo spazio sufficiente per erompere in modo corretto.

Se nasce storto va a premere con la sua corona sulla radice del settimo e **può far cariare il dente adiacente** (cioè il settimo). In più, se il dente del giudizio nasce **storto**, si viene a creare col dente adiacente uno **spazio interdentale difficile da pulire** e su cui si depositano i residui di cibo e si rischia col tempo che si debbano estrarre due denti anziché uno!

Se tale fenomeno dà forte dolore occorre valutare col proprio dentista di fiducia se sia il caso di estrarre i denti del giudizio.

Presso la Buongiorno Odontoiatrica **l'intervento di estrazione dei denti del giudizio avviene in modo rapido, minimamente invasivo e senza dolore** in quanto presso la nostra struttura operiamo in **sedazione cosciente**.



**Un team di professionisti
al tuo fianco giorno dopo giorno.**



BUONGIORNO
ODONTOIATRICA

La **sedazione cosciente** è una tecnica ansiolitica che permette alle persone particolarmente ansiose (si parla di "pazienti odontofobici" ovvero che soffrono di "**paura del dentista**") di affrontare gli interventi odontoiatrici o trattamenti leggermente invasivi e lunghi (come le cure canalari, gli impianti dentali, etc) in uno stato di estremo rilassamento, senza avvertire né dolore né stress.



Il risultato è rendere il paziente tranquillo e ben predisposto all'intervento, pur restando vigile e cosciente e, parallelamente, consentire il sereno svolgimento dell'intervento da parte del medico odontoiatra

È NECESSARIA UNA TAC PRIMA DELL'INTERVENTO DI ESTRAZIONE DEI DENTI DEL GIUDIZIO?

Sì per una corretta diagnosi ed eseguire l'intervento in sicurezza è necessario eseguire un esame diagnostico detto **TAC**. Puoi eseguirlo direttamente presso la nostra struttura, con le stesse modalità e tempi di una panoramica.

La TAC dà al medico odontoiatra un'immagine tridimensionale della mandibola o del mascellare superiore e gli consente di valutare meglio, ad esempio, il **posizionamento dei denti del giudizio inclusi** rispetto a tessuti nobili quali il nervo o le arterie, che devono essere preservati.

La nostra **TAC TC con tecnologia Cone Beam** consente inoltre al paziente un'**esposizione ai raggi X ridotta di 10 volte rispetto alla TAC tradizionale** (detta TAC Denta Scan), ancora presente in alcuni studi.

HAI DOLORE E TEMI SI TRATTI DEI DENTI DEL GIUDIZIO?

Chiamaci per una **VISITA DI CONTROLLO**
allo **0572/525397**

Guarda questo video in cui il dottor Valerio ti spiega a cosa servono i denti del giudizio, perché ad un tratto possono far male, quando vanno tolti e un trucco per capire se ti stanno spuntando.

Buona visione!

SCANSIONA IL QR CODE →



LE PRINCIPALI MALOCCLUSIONI NEI BAMBINI

L'ortodonzia, letteralmente "denti dritti", è quella branca dell'Odontoiatria che interviene per correggere eventuali anomalie nel posizionamento dei denti e delle ossa mascellari allo scopo di evitare malocclusioni delle arcate dentarie.

Lo scopo dell'ortodonzia quindi non è solo **migliorare l'estetica del volto** correggendo i **denti mal posizionati o disallineati** ma, soprattutto, **prevenire problematiche che si possono sviluppare in futuro**. In particolare grazie all'ortodonzia si può:

- agevolare la funzione respiratoria,
- migliorare la masticazione,
- migliorare la fonazione (la funzione del parlare),
- diminuire la probabilità di sviluppare carie in futuro.



Eventuali anomalie, se intercettate in tenera età sono più facili da correggere.

Si parla di **"ortodonzia intercettiva"** allorché si agisce in un'età compresa fra i 5 e i 10 anni del bimbo allo scopo **intercettare precocemente** le sbagliate chiusure della bocca, ovvero le **MALOCCLUSIONI**, e correggerle in un periodo in cui il bimbo ha ancora i **DENTI DA LATTE** creando le condizioni ottimali di spazio per i denti definitivi che devono ancora uscire.

Si tratta di un trattamento ortopedico a tutti gli effetti che mira a **risolvere le problematiche scheletriche e di crescita della bocca**.

È invece più impegnativo, in termini di interventi necessari, trattare il problema nell'adolescenza o, peggio ancora, in età adulta.

Per essere di aiuto ai genitori vediamo insieme nel dettaglio quali sono le principali malocclusioni trattate dall'ortodonzia:

► 2ª CLASSE

Errata chiusura delle arcate dentali, dovuta alla mascella in posizione più avanzata rispetto alla mandibola.

Questo scorretto allineamento causa la **sporgenza dei denti dell'arcata superiore**, poiché gli elementi cercano di compensare lo squilibrio che si è creato.

LE CAUSE DI UNA 2A CLASSE dentale possono essere **genetiche** ma anche dovute a semplici **cattive abitudini** (come, ad esempio, l'uso prolungato del ciuccio i primi anni di età, o la costante suzione del pollice nei bambini). Lo scorretto posizionamento della lingua o una deglutizione atipica possono intensificare la sporgenza.



► 3ª CLASSE

Consiste in uno sviluppo mandibolare inadeguato che colpisce il morso, e quindi la masticazione, nonché l'estetica della persona (che appare col **"mento in avanti"**).

È una delle malocclusioni più complesse che esistano, e viene detta anche **"prognatismo mandibolare"** o **"progenismo"**.

Solo un ortodontista esperto in possesso di tutta la documentazione necessaria a seguito di un'approfondita **visita ortodontica** (anamnesi familiare, fotografie, modelli, radiografie, etc.) può fare diagnosi differenziale.

Nel caso fosse presente una terza classe scheletrica, **è importante intervenire precocemente** con delle apparecchiature ortopedico-funzionali (come ad esempio es. la maschera di Delaire, che però è poco accettata dai bambini ed è sconsigliata nei casi di verticalità aumentata).



► AFFOLLAMENTO DENTALE

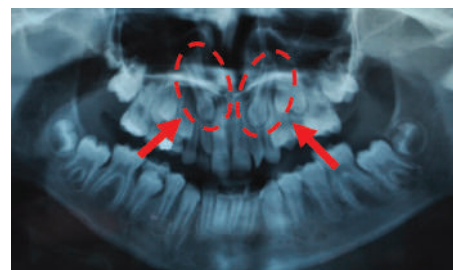
È una malposizione dentale dovuta alla **mancanza di spazio**, che rende i denti non allineati.

È diffuso nei bambini a partire dai 6 anni, allorché i denti da latte cominciano a cadere per fare spazio ai **denti permanenti**.



► DENTI INCLUSI

Si parla di denti inclusi **quando il dente non riesce ad erompere la gengiva** o lo fa in parte, restando "incluso" per l'appunto all'interno della gengiva. Un'accurata visita odontoiatrica infatti, e ancor di più un'**ortopantomica (OPT)**, sono decisive per permettere al dentista di individuare gli eventuali denti inclusi, la loro posizione e la percentuale di inclusione.



► MORSO APERTO

È una malocclusione caratterizzata dal **mancato contatto tra i denti in occlusione**, che lasciano un'**apertura** di solito occupata dalla lingua a riposo.



► MORSO COPERTO (detto anche Morso profondo)

Il morso coperto (o profondo) è una eccessiva chiusura della bocca, con i **denti superiori che coprono totalmente i denti inferiori**.



► MORSO INCROCIATO

Si parla di morso incrociato quando i denti dell'**arcata superiore non scavalcano correttamente quelli dell'arcata inferiore**.

Questa condizione porta ad una funzione masticatoria asimmetrica e scorretta.



HAI NOTATO CHE LA DENTATURA DEL TUO BAMBINO HA UNA DI QUESTE CARATTERISTICHE?

Affidati ai nostri specialisti in ortodonzia per una valutazione approfondita.
Le dottoresse Letizia, Elena e Sara sono a tua disposizione

Siamo a **MONTECATINI TERME (zona Palaterme)**

Aperti dal Lunedì al Venerdì ore 9:00-19:00

con **ORARIO CONTINUATO**

LA NOSTRA VITA POST PANDEMIA: UNA MAGGIORE ATTENZIONE ALLA SALUTE MENTALE

Esiste un rapporto pubblicato su "The Lancet", realizzato da una commissione di 50 esperti internazionali, che stima che quasi un miliardo di persone nel mondo soffra di qualche forma di disturbo psichico, con un aumento significativo di ansia e depressione del 25% nell'anno 2020 a causa della pandemia di Covid-19. Sembra quindi che la salute mentale, che spesso si dà per scontata, sia in realtà un traguardo.

La salute mentale è definita come "uno stato di benessere in cui ogni individuo realizza il proprio potenziale, affronta le normali pressioni della vita, lavora in modo produttivo e fruttuoso e contribuisce alla propria comunità".

Godere di **buona salute mentale**, dunque, non significa solo non soffrire di disturbi mentali, ma anche essere in una condizione di **equilibrio emotivo, psicologico e sociale che ci permetta di vivere una vita soddisfacente**.

La salute mentale, inoltre, ha un'influenza significativa sulla salute fisica.

La **depressione**, ad esempio, può aumentare il rischio di malattie fisiche come il diabete e le malattie cardiache; viceversa, alcune condizioni fisiche possono aumentare il rischio di sviluppare problemi di salute mentale.

Mantenere una buona salute mentale, quindi, è essenziale per il benessere complessivo del corpo e della mente.

► **Quando abbiamo iniziato a renderci conto di quanto fosse importante la salute mentale?**

Se già dal 1992 la Federazione mondiale per la salute mentale e l'OMS (Organizzazione mondiale della sanità) hanno istituito la celebrazione, il **10 ottobre** di ogni anno, della **Giornata mondiale della salute mentale**, in realtà è stata anche la pandemia da covid-19 a portarne nuovamente alla luce l'importanza.

Oltre il Covid-19 : comprendere e affrontare le conseguenze psichiatriche e cognitive

Il covid-19 ha avuto un impatto significativo sulla salute mentale di molte persone, portando ad alcune conseguenze di medio, breve o lungo periodo, soprattutto fra gli adolescenti.

Fra queste si sono riscontrati **deficit cognitivi**, disturbi neurologici o psichiatrici come, ad esempio, **confusione mentale** e altri disturbi cognitivi, riportati da molti pazienti anche per settimane o mesi dopo la contrazione del virus.

Inoltre, complice anche **l'isolamento a cui siamo stati sottoposti**, molti studi hanno evidenziato come il covid-19 abbia provocato **depressione, ansia e disturbi post traumatici da stress**.

Un altro effetto psicologico della pandemia è stato quello definito della **"nebbia cognitiva"**, uno stato di confusione mentale, difficoltà di concentrazione, amnesie ricorrenti, disturbi dell'apprendimento, stanchezza cronica, e senso di smarrimento.

Tutti questi fenomeni hanno fatto sì che la salute mentale sia stata trattata, dopo la pandemia, con ancora maggiore attenzione, sviluppando maggiore consapevolezza, sia pubblica che istituzionale, su di essa. Ad esempio sono aumentati gli studi e la raccolta di dati per comprendere meglio l'impatto del COVID-19 sulla salute mentale, sono stati sviluppati nuovi programmi di supporto e risorse online per aiutare le persone a gestire lo stress, l'ansia e la depressione, ed anche le politiche sanitarie hanno iniziato ad includere più attivamente la salute mentale come parte integrante della salute generale.

La pandemia, in sostanza, ha sottolineato quanto già si sapeva, e cioè **quanto sia cruciale avere a livello istituzionale sistemi di supporto, robusti e accessibili, per la salute mentale**.

► Com'è cambiato il mondo del lavoro? Smartworking e isolamento

Ma anche a livello lavorativo, si è iniziato a rivedere la priorità del **benessere psicologico**: la diffusione dello **smart-working**, ad esempio, e del frequente accavallamento di compiti e mansioni che aveva creato vere e proprie situazioni di burnout mentale nei lavoratori, ha fatto sì che il lavoro da remoto diventasse sia più comune e fosse "normalizzato" ma che, al tempo stesso, fosse maggiormente tutelato l'equilibrio tra vita professionale e vita personale.

L'isolamento, inoltre, che tanti danni ha creato specie nei più giovani in termini psicologici e di socializzazione, ha posto in luce l'essenzialità e la centralità della dimensione della **socialità** nelle nostre vite, enfatizzando l'importanza delle reti sociali, dalle più piccole alle più estese, per la nostra salute mentale, ad ogni età.

Ad oggi, a circa due anni dalla fine dell'emergenza sanitaria, si stima che in Italia:

- 4 milioni di persone soffrano di disturbi psichici;
- Il 70% della forza lavoro soffra di stress e burnout;

fonte: GoodHabit (una piattaforma internazionale per la formazione aziendale)

A confermare la **stretta relazione fra salute mentale e fisica**, è interessante comparare a questo il dato riportato dalla SIC, Società Italiana di Cardiologia, secondo cui un over 35 su 10, complice lo stress, è iperteso già prima dei 50 anni e quindi più a rischio di avere un infarto o un ictus.

► Come possiamo prenderci cura del nostro benessere psicologico?

ECCO 5 CONSIGLI PER PRENDERCI CURA DELLA NOSTRA SALUTE MENTALE:

1. **Dormire bene,**
2. **Avere dei momenti da dedicare a se stessi,**
3. **Tenere allenata la nostra mente,**
4. **Praticare attività fisica regolare**
5. **Tenere vive le relazioni sociali.**

Se quindi è importante **avere un buon ritmo sonno-veglia**, rispettando possibilmente orari regolari, è altrettanto importante dedicare a noi stessi momenti che siano esclusivamente nostri (per fare meditazione, pregare, dedicarsi ad hobby o attività per noi piacevoli).

Riconoscere lo stress e sconfiggerlo prima che prenda il sopravvento è infatti il primo passo per prenderci cura della nostra psiche.



Allo stesso modo, occorre tenere la mente in allenamento, e questo non vale solo per la terza o quarta età (post 75anni): stimolare il nostro cervello con attività interessanti, aiuta a mantenere la nostra mente in salute.

Stessa cosa vale per l'attività fisica: per contrastare la sedentarietà e abbassare i livelli di stress è sufficiente fare una passeggiata di 20-30 minuti almeno 4/5 volte a settimana.

Infine, coltivare legami sociali profondi, avere attorno persone che siano per noi una certezza e con le quali poter esprimere a pieno la nostra personalità.

In sostanza, la forza mentale dentro noi stessi viene quotidianamente rafforzata e nutrita grazie all'interazione sociale e, perché no, anche dal contatto fisico con gli altri: ricordiamo che un solo abbraccio è in grado di far rilasciare al nostro corpo ossitocina, dopamina, serotonina ed endorfine migliorando il nostro umore e dandoci una sensazione di benessere e felicità.

1° MAGGIO FESTA DEI LAVORATORI E CONCERTO MUSICALE A ROMA

La primavera porta con sé un'importante celebrazione, quella del **1° Maggio**, la Festa dei Lavoratori, un'occasione per ricordare, annualmente, che ogni diritto conquistato è stato il frutto di sacrifici e dedizione: è un monito a non dimenticare l'importanza della solidarietà e dell'impegno collettivo.

Le radici di questa festa sono profonde. Alla fine del XIX secolo, precisamente nel 1866, mentre si lottava per il diritto alla giornata lavorativa di 8 ore, a Haymarket Square, a Chicago, una manifestazione pacifica si trasformò in tragedia quando una bomba esplose tra la folla, causando la morte di diversi manifestanti e poliziotti.

Fu scelta convenzionalmente, per commemorare i lavoratori e il diritto al lavoro, la data del 1° maggio. La festa fu adottata in Italia nel 1891, due anni dopo la sua istituzione in molti Paesi europei, ma durante il Fascismo la celebrazione fu spostata al 21 aprile, in concomitanza con il Natale di Roma.

La Festa del Lavoro fu quindi rinominata "Natale di Roma, Festa del Lavoro", e così rimase tra il 1924 e il 1944. Si dovette attendere il 1947 per tornare a celebrarla il 1° maggio.

Oggi la Festa del Lavoro è ancora un momento di riflessione e celebrazione, un giorno in cui si riconoscono i progressi fatti nella tutela dei lavoratori ma si continua a lottare per migliorare le condizioni lavorative in tutto il mondo e per la parità di genere in ogni ambito lavorativo.

Quest'anno, soprattutto in Toscana visti i recenti avvenimenti, torna ad essere ancora più urgente parlare anche della **sicurezza sul luogo di lavoro**, un'emergenza che purtroppo con il passare degli anni continua ancora a farsi tristemente viva.



Nel nostro Paese il 1° maggio è un giorno di festa nazionale: le città si animano di concerti, manifestazioni e incontri pubblici. Un esempio famoso è il concerto del Primo Maggio, che ogni anno vede la partecipazione di numerosi artisti e band.

"Il Concertone" dal 1990 si tiene a Roma, in Piazza San Giovanni in Laterano, ed è organizzato dai tre principali sindacati italiani (CGIL, CISL e UIL).

Alcuni fra gli artisti confermati per l'edizione 2024 che calcheranno il palco del Circo Massimo di Roma saranno: Achille Lauro, Coez e Frah Quintale, Colapesce Dimartino, Dargen D'Amico, La Rappresentante di Lista, Malika Ayane, Piero Pelù e Rose Villain. I presentatori dell'edizione 2024 saranno Noemi ed Ermal Meta. Il Concertone sarà come sempre a ingresso libero



Il 1° maggio è però anche un'occasione per trascorrere tempo con famiglia e amici, partecipando a picnic e gite fuori porta. Probabilmente l'idea del picnic nasce proprio dalla voglia avvertita dai lavoratori, in gran parte operai delle fabbriche ad inizio del secolo scorso, di cogliere l'occasione di un giorno festivo per stare con i propri cari respirando aria buona.

IL PICNIC DEL PRIMO MAGGIO

Il picnic è diventato quindi la soluzione ideale per pranzare fuori, su un prato, lontani dalle pressioni del lavoro quotidiano, con lo spirito di uguaglianza e di fratellanza che è il cuore stesso della Festa del Lavoro. Ecco allora per voi la ricetta di un tramezzino sano e gustoso da inserire nel cestino del picnic preparato con ingredienti freschi e bilanciati.

L'IDEA SANA E GOURMET: IL TRAMEZZINO DI POLLO

Il tramezzino che ti proponiamo è ricco di proteine magre fornite dal pollo, dei grassi salutari dall'avocado, di vitamine e minerali presenti nei pomodori e nella lattuga, e di carboidrati complessi dati pane integrale.

È, insomma, un'opzione equilibrata che combina gusto e benessere!

INGREDIENTI:

Pane integrale per tramezzini
Petto di pollo al vapore affettato
1 Avocado maturo
Pomodori maturi
Foglie di lattuga croccante
Formaggio fresco spalmabile light
Senape di Digione



COME PREPARARLO?

Inizia spalmando un sottile strato di formaggio fresco spalmabile light su due fette di pane integrale.

Aggiungi una leggera spennellata di senape di Digione su una delle due fette.

Sulla fetta con la senape, adagia le fette di petto di pollo al vapore.

Affetta l'avocado e disponi le fette sopra il pollo. Aggiungi alcune fette di pomodoro e completa con foglie di lattuga.

Chiudi il tramezzino e taglialo a metà formando due triangoli.



Buon picnic!

LE FAVE: UN PREZIOSO ORTAGGIO PRIMAVERILE

Con la primavera arrivano sulle nostre tavole tantissime primizie dai bellissimi colori e ricche di proprietà nutritive. Tra queste ci sono le fave che, con il clima mite della primavera, trovano il momento ideale per crescere.

La loro semina avviene in autunno o all'inizio della primavera stessa e, con il primo caldo dei mesi di aprile e maggio, si effettua la raccolta, quando i baccelli sono maturi e i semi all'interno sono ancora teneri.

Nei mesi estivi le fave tendono infatti a diventare più amare e la loro polpa più farinosa, a causa delle alte temperature: è proprio questo quindi il momento di gustarle, soprattutto crude, per preservarne le preziose proprietà.

Le fave, infatti, oltre ad essere molto buone, contengono nutrienti fondamentali:

proteine e carboidrati, essenziali per la riparazione dei tessuti del nostro corpo

molte fibre, che ci consentono di tenere sotto controllo i livelli di zucchero nel sangue

sono ricche di sali minerali, es ferro, e di vitamina A e C, folati e vitamina K.

Occorre prestare attenzione ai loro effetti lassativi dosando la quantità di assunzione nella nostra dieta e una piccola curiosità: le fave contengono levodopa, un precursore della dopamina, e il loro consumo potrebbe interagire con farmaci inibitori delle monoaminossidasi (IMAO) e altri trattamenti per il morbo di Parkinson.

Queste eccezioni sono, tuttavia, estremamente specifiche ed il consumatore è al corrente di avere o meno eventuali malattie per le quali occorra limitare o evitare l'uso di questi ortaggi. Se non sei fra questi, perciò, inserisci le fave nella tua dieta per beneficiare dei loro preziosi nutrienti e, possibilmente, consumale crude e insieme ad agrumi o a frutti rossi che, contenendo Vitamina C, facilitano l'assorbimento del ferro in esse contenuto.

E se volessimo una ricetta sfiziosa e al tempo stesso sana?

La cucina toscana ci offre una ricetta squisita e semplice da preparare: lo stufato di fave!

Preparate, quindi, carta e penna. Salute e gusto sono assicurati!

STUFATO DI FAVE ALLA TOSCANA

Buon appetito!

INGREDIENTI:

Fave sgranate: 500 gr
Pancetta tesa: 100 gr
Strutto o Olio extravergine d'oliva: 50 gr
Cipolle: q.b.
Aglio: q.b.
Prezzemolo: 1 ciuffo
Sale: q.b.
Pepe nero: q.b.
Brodo vegetale: q.b.

PREPARAZIONE:

Tritare l'aglio, la cipolla e una presa di prezzemolo.

Far imbiondire il trito in un tegame di coccio con la pancetta tagliata a pezzettini e lo strutto o l'olio.

Aggiungere le fave, condire con sale e pepe e cuocere a fuoco moderato, bagnando con qualche cucchiaio di brodo se necessario. Quando le fave sono cotte, aggiustare di sale e servire calde.

L'idea in più: se vogliamo rendere il piatto ancora più appetitoso possiamo aggiungere un po' di passata di pomodoro durante la cottura e poi servire il tutto con fette di pane toscano tostato.

In questo caso a livello nutrizionale il piatto può considerarsi un piatto unico.



*Fave stufate
alla Toscana*



INCLUSIONE ED ARTE VISTE... ALL'INCONTRARIO

"La loro maggior gratificazione è quella di vedere che un cliente entra in negozio ed acquista una delle loro opere, non come gesto di beneficenza, ma per il piacere ed il gusto estetico di portare a casa una loro creazione" dice Romina Breschi, presidente di "L'incontrario". Siamo partiti dalla fine, come ogni storia "all'incontrario" che si rispetti.

A Pistoia oggi, passeggiando in Via Pacini dopo aver visto il meraviglioso fregio robbiano, ci si imbatte in un piccolo negozio che ha tutto il sapore della bottega d'arte. E in realtà una bottega d'arte lo è davvero, ma la sua storia è un po' particolare. Stiamo parlando de "L'incontrario", un negozio che altro non è se non la parte visibile e punto di approdo di un progetto più ampio di integrazione lavorativa ed inclusione sociale per ragazzi con disabilità.

Ed è così che è nato dieci anni fa un progetto speciale portato avanti da artisti e da educatori insieme a ragazzi con disabilità, che di questo modo di essere "all'incontrario" fanno un carattere distintivo ed il punto di avvio per la creazione di piccole opere d'arte. Dall'oggettistica alla bigiotteria, dalle borse alle bomboniere. Ma anche creazioni digitali, che ad oggi sono diventate una realtà consolidata nel tessuto sociale pistoiese con collaborazioni importanti.

Dice Romina Breschi: "Le nostre creazioni sono frutto di una solida collaborazione di gruppo che si realizza in uno spazio e un tempo liberi da qualsiasi condizionamento esterno, con un laboratorio che è un tutt'uno con il nostro negozio". Disegno e pittura, studio grafico, oggettistica, ceramica, disegno e grafica: sono questi gli ambiti artistici in cui si muove l'associazione che, nell'aprile del 2017, dopo anni di laboratori propedeutici a cura di educatori che avevano alle spalle anni di esperienza nel settore scolastico, ha aperto la sede di Via Filippo Pacini 34, a Pistoia grazie all'associazione di promozione sociale "San Lorenzo Hand Made".

Il progetto, in collaborazione con la Cooperativa sociale "Arca", vuole integrare lavorativamente ed includere socialmente ragazzi con disabilità: "San Lorenzo Hand Made" non ha scopo di lucro ma si è costituita con la volontà di non disperdere le capacità e le risorse di molti ragazzi con disabilità dopo il termine del percorso scolastico, dando loro la sensazione di calarsi in un mondo lavorativo fatto di impegni, scadenze, ottimizzazione e valorizzazione delle capacità individuali. Questi ragazzi vivono le competenze degli altri, anche se superiori alle proprie, in maniera costruttiva ed il successo dei propri "colleghi" nella realizzazione di un'opera diventa il successo di tutti. Una lezione di collaborazione nel mondo del lavoro, insomma, che tutti dovremmo ascoltare e seguire.

Il punto di forza de "L'incontrario" sta quindi nel sodalizio fra educatori, artisti e ragazzi: la competenza psicopedagogica, la motivazione sociale, il talento artistico ed il saper fare si sono tradotti in un progetto di grande rilievo artistico, ed il tessuto sociale della città ha accolto con entusiasmo la loro mission. "Molti entrano nel nostro negozio senza nemmeno sapere chi sono gli artisti, e questo è il momento di gioia maggiore. Entrano perché hanno visto un'opera che è piaciuta, per il gusto del bello. Se poi aggiungono un ulteriore significato personale all'oggetto pensando al suo autore, l'unicità di ogni pezzo diventa ancora più straordinaria".

Per vedere le opere degli artisti è possibile andare sul sito lincontrario.org, seguirli sui social alle pagine @lincontrario o visita il negozio!

Una delle rare esperienze, insomma, in cui la parola INCLUSIONE non si traduce solo in "lavoretti", "beneficenza" o tanto meno "tolleranza", ma nell'APPREZZAMENTO REALE e nella VALORIZZAZIONE di ciò che è DIVERSO e ALL'INCONTRARIO rispetto a noi.





BUONGIORNO

ODONTOIATRICA

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

☎ **0572 525397**

✉ info@studibuongiorno.it

www.studibuongiorno.it

