

BUONGIORNO IN SALUTE

A CURA DELLA BUONGIORNO ODONTOIATRICA



n°3 - 2024

IN QUESTO NUMERO:

- Implantologia a carico immediato: il nostro protocollo **DENTI FISSI IN 4 ORE**
- I migliori materiali per denti e impianti
- Pelle del viso più radiosa con la biorivitalizzazione
- Sbiancamento dentale a domicilio: risultati top!
- La cura dei disturbi alimentari di adolescenti e adulti: Frida Aps
- Addio malinconia d'autunno: come ritrovare il sorriso
- Ricette di stagione: la zucca

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 seguitemi in questo viaggio e buona lettura!

Dr. Valerio Buongiorno

SORRISO NUOVO IN UNA SOLA SEDUTA: L'IMPLANTOLOGIA A CARICO IMMEDIATO

L'implantologia a carico immediato è una rivoluzione nel campo dell'implantologia dentale, che consente di avere denti fissi, stabili e sicuri in una sola seduta. Questa tecnica innovativa **permette di applicare i denti direttamente sull'impianto (vite) appena inserito, senza dover attendere mesi** per donare alle persone il sorriso che hanno sempre desiderato.

Avere denti fissi non è solo una questione di estetica del volto: un sorriso armonioso influisce direttamente sul benessere generale.

Con denti stabili si migliorano anche funzioni fondamentali come la **respirazione**, la **masticazione** e la **fonazione**. **Un bel sorriso, inoltre, regala fiducia in se stessi e un aspetto più giovane e sereno.**

► Come funzionava prima e cosa è cambiato

Fino a pochi anni fa, il percorso dell'implantologia dentale era lungo e spesso frustrante per i pazienti. Si iniziava con l'estrazione di uno o più denti danneggiati o persi, seguita da un'attesa di diversi mesi per la guarigione del sito. Solo allora veniva inserito l'impianto, una nuova radice in titanio, e dopo ulteriori 2-3 mesi si potevano prendere le impronte per realizzare il dente definitivo. In alcuni casi, il paziente doveva aspettare fino a un anno prima di poter avere denti nuovi e fissi.

Oggi, grazie all'**implantologia a carico immediato**, questo lungo processo è diventato molto più rapido e comodo. **Presso il nostro studio a Montecatini Terme, nella maggior parte dei casi, è possibile ottenere denti fissi in un'unica seduta.** Questo significa che il paziente entra nello studio con denti compromessi o mancanti, e ne esce con denti nuovi e perfettamente funzionanti.

IL NOSTRO PROTOCOLLO DENTI FISSI IN 4 ORE

Ecco come si svolge il trattamento in poche semplici fasi:

1. **Estrazione del dente** (o dei denti) compromessi.
2. **Inserimento dell'impianto dentale** nello stesso sito dell'estrazione, sfruttando il foro già presente.
3. **Impronta digitale di precisione:** tramite uno scanner 3D, viene realizzata un'impronta estremamente accurata della bocca del paziente. Non ricorriamo ai tradizionali materiali da impronta che spesso risultano scomodi e fastidiosi.
4. **Realizzazione immediata delle corone dentali** su misura, grazie a 1-3 ore di lavoro del nostro laboratorio odontotecnico interno.
5. **Fissaggio delle corone** sugli impianti appena posizionati.

Il paziente esce dallo studio con denti nuovi e fissi, tutto nello stesso giorno.



IL CARICO IMMEDIATO È LA SOLUZIONE MIGLIORE E PIÙ RAPIDA POSSIBILE:

- È SICURO,
- È DURATURO,
- E TORNI SUBITO A SORRIDERE!

*Ancora dubbi?
Guarda il video
del Dottor Valerio!*



SCAN ME

► I benefici per il paziente:

- **Risparmio di tempo:** tutto in una sola seduta, evitando lunghe attese;
- **Zero stress né dolore:** è assolutamente indolore grazie alla sedazione cosciente;
- **Funzionalità ed estetica immediata:** puoi da subito mangiare, parlare e sorridere senza limitazioni.

Ovviamente tutto ciò è possibile se hai abbastanza osso disponibile e se non ci sono gravi infezioni in corso nella zona interessata, come ad esempio la parodontite. Qualora, dopo un'attenta valutazione del singolo caso da parte del nostro parodontologo si ravvisi la presente di malattia parodontale, sarà necessario provvedere a bloccarla e curarla poiché, **per il successo dell'intervento implantare, occorre che il tessuto di supporto (detto parodonto) sia sano** e consenta la tenuta delle viti su cui poi andrà posizionato il manufatto protesico.

CHIAMACI PER UNA VALUTAZIONE DEL TUO CASO
ALLO 0572/525397

La Felicità è compresa nel prezzo

DENTI FISSI IN 4 ORE* +
SEDAZIONE COSCIENTE =

Rapidità • Precisione • Zero dolore

*nei casi clinicamente ideali

0572
525397

VISITA IL NOSTRO SITO
www.studibuongiorno.it



Dott. Valerio Buongiorno



ORARIO CONTINUATO ore 9:00 - 19:00 Dal Lunedì al Venerdì
Piazzale A. Bandini, 1 (zona Palaterme) MONTECATINI TERME (PT)

QUAL È IL MIGLIOR MATERIALE PER DENTI E IMPIANTI? FACCIAMO CHIAREZZA

Scopri quali sono i materiali migliori per funzionalità, estetica e durata

Quando ci troviamo a dover scegliere di quale materiale far realizzare una corona dentale (capsula), un ponte (di più elementi) oppure un'intera arcata dentale (All on four o Toronto), è normale sentirsi un po' confusi. Online si trovano moltissime informazioni, a volte discordanti, che possono disorientare chi non è del settore.

Quale materiale è il più resistente? Quale offre il miglior risultato estetico? E quale è più adatto per la mia salute orale a lungo termine? In questo articolo, ti aiuteremo a fare chiarezza sui materiali utilizzati per le protesi e gli impianti dentali, così da poter prendere decisioni informate insieme al tuo dentista di fiducia.

► IMPIANTI DENTALI (VITI)

L'impianto dentale è il miglior sostituto del dente naturale, è una **piccola vite che viene inserita nell'osso mascellare o mandibolare** per sostituire la radice di un dente mancante (perso o estratto). Questo impianto **serve come una base solida su cui verrà montata una corona dentale**, che è la parte bianca e visibile del dente.

La corona è progettata per sembrare e funzionare come un dente naturale: deve permettere di masticare, parlare e sorridere normalmente. **Lo scopo della corona è quello di ripristinare sia l'estetica che la funzionalità del dente perso**, garantendo al tempo stesso una soluzione a lungo termine e stabile per mantenere la salute della bocca.

Nel mondo degli impianti dentali si possono trovare varie opzioni di materiali tra cui zirconio, ceramica e PEEK (polietereeterchetone), spesso pubblicizzati come scelte moderne e dall'ottimo aspetto estetico. La realtà è che il **TITANIO è in assoluto il materiale più studiato, duraturo e sicuro per gli impianti dentali**. Diversi studi hanno infatti dimostrato che gli impianti in titanio non solo sono robusti e assolutamente biocompatibili ma possono durare anche oltre 25 anni.



*Impianto Dentale
In Titanio*

► CORONA (O PONTE) SU DENTE NATURALE

Quando si tratta di scegliere i migliori materiali per ricostruire i denti naturali presenti è importante fare alcune distinzioni. Se hai bisogno di **rivestire e rinforzare uno o più denti naturali con corone o ponti**, sia per motivi estetici che funzionali, **il miglior materiale attualmente disponibile è lo ZIRCONIO**.



Dente in Zirconio

A differenza dei tradizionali impianti in metallo-ceramica, **lo zirconio offre un'estetica superiore**. Infatti, uno dei principali svantaggi dei materiali metallici è la formazione di un rigo nero visibile attorno alle gengive, che può dare un aspetto antiestetico. Chi non ha visto parenti o amici con quel brutto segno scuro intorno alle corone? È un effetto che può rovinare anche il sorriso più bello.

Lo zirconio, al contrario, **ha un colore simile a quello dei denti naturali** e non causa cambiamenti di colore nelle gengive. Inoltre, è **biocompatibile**, il che significa che è ben tollerato dai tessuti orali.

► CORONA (O PONTE) SU IMPIANTO DENTALE



*Corona in zirconio
avvitata su impianto*

Quando si deve ricostruire **una corona su un impianto dentale**, cioè un singolo dente **ma anche un ponte** che unisce fino a 4 o 5 elementi dentali contigui, **il materiale** che combina nel modo **migliore** bellezza e robustezza è **lo ZIRCONIO**.

È particolarmente apprezzato per la sua **estetica naturale** poiché ha un colore simile a quello dei denti veri e non provoca il problema dell'antiestetico rigo scuro che può comparire con i materiali metallici. Inoltre, è **altamente biocompatibile**, cioè è ben tollerato dai tessuti orali e ciò riduce il rischio di infiammazioni o reazioni avverse.

Studi scientifici hanno dimostrato che le corone in zirconio offrono anche una **buona resistenza e durabilità**, rendendole adatte a supportare le forze masticatorie quotidiane.

► INTERA ARCATÀ

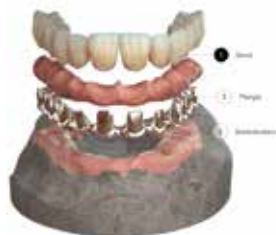
Quando si tratta di **riabilitare un'intera arcata dentale** (si parla di 12/14 elementi dentali) in un paziente edentulo, cioè privo di denti, è fondamentale scegliere il materiale giusto per garantire sia l'estetica che la funzionalità.

Attualmente, i migliori materiali disponibili sul mercato per la parte visibile dei denti sono tre:

1. **Composito nano-ceramico:** offre un'ottima resa estetica grazie alla sua capacità di imitare il colore e la traslucenza dei denti naturali.
2. **Composito con fibre (DCL):** combina l'estetica del composito con la resistenza delle fibre, offrendo una soluzione leggera e robusta per le riabilitazioni dentali
3. **Zirconio:** Conosciuto per la sua resistenza e bellezza, lo zirconio è un'ottima scelta per i denti visibili.

Indipendentemente dal materiale scelto, **è fondamentale che sia supportato da una struttura metallica portante, come una barra fresata in TITANIO o in CROMO-COBALTO, per garantire la stabilità nel tempo.** Per una riabilitazione completa e duratura, è infatti cruciale combinare un rivestimento estetico di alta qualità con una base strutturale solida.

Speriamo che queste informazioni ti abbiano aiutato a fare chiarezza sulle migliori scelte per la tua salute dentale e il tuo sorriso.



*TORONTO BRIDGE
protesi di un'intera
arcata su sei impianti*



CASO PRIMA-DOPO

di paziente con Toronto bridge:
riabilitazione di un'intera
arcata su 6 impianti

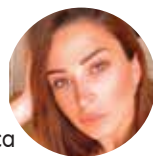
Se hai bisogno di ulteriori consigli o desideri una visita personalizzata, ti invitiamo a passare dal nostro studio a Montecatini Terme.

Saremo lieti di assisterti e guidarti nel tuo percorso verso una bocca sana e un sorriso splendente!

VISO PIÙ RADIOSO CON LA BIORIVITALIZZAZIONE

Rita Dolfi

Medico Odontoiatra
specializzato in medicina estetica



Oggi **prendersi cura della propria pelle** non è solo una questione di vanità, ma **un vero e proprio investimento nel benessere personale**.

Si dice che "il viso è lo specchio dell'anima" e, quando ci sentiamo belle, tutto il resto migliora: aumenta la fiducia in noi stesse, ci sentiamo più serene e affrontiamo la vita quotidiana con più energia e positività.

Ecco perché nel nostro studio di Montecatini terme abbiamo deciso di creare una **stanza dedicata alla bellezza**, uno spazio tutto al femminile, riservato e accogliente, dove puoi lasciarti il mondo alle spalle e dedicare momenti esclusivi alla tua bellezza e al tuo benessere.



In totale privacy puoi rilassarti e scoprire i migliori percorsi per esaltare la tua bellezza naturale.

► Che cos'è la biorivitalizzazione

La biorivitalizzazione, detta anche biostimolazione, è un trattamento viso mini-invasivo molto efficace che ti regalerà quella sensazione di benessere profondo che solo il sentirsi belle può dare. È indicato per chi desidera **prevenire i primi segni dell'invecchiamento**, mantenendo la pelle fresca e sana.

► Dall'ascolto al trattamento su misura

Ogni pelle ha esigenze uniche, e crediamo che ogni donna meriti un trattamento su misura, che rispecchi la sua personalità e i suoi desideri. Dopo un colloquio iniziale con il paziente e un'attenta valutazione della sua situazione clinica e dei suoi desideri, il medico estetico può procedere con la programmazione del trattamento in regime ambulatoriale.

► Come si esegue

Attraverso un sottilissimo ago, si vanno ad effettuare delle **microiniezioni di un mix di sostanze quali acido ialuronico, biostimolanti, sali minerali e vitamine nelle aree del viso interessate**. Tali sostanze stimolano la produzione del collagene e idratano la pelle in profondità, regalando un aspetto del viso fresco, luminoso e rilassato.

► BIORIVITALIZZAZIONE VS FILLER

Non va però confusa con i filler: con la biorivitalizzazione, infatti, le sostanze iniettate nel derma si diffondono con più facilità, essendo acido ialuronico non reticolato (e dunque con fibre libere).

Inoltre, non è un trattamento volto al riempimento delle rughe: **serve ad idratare la pelle dal profondo, stimolando la produzione di elastina e di collagene**.

Il viso appare più giovane, e le rughe si attenuano grazie alla maggiore idratazione, ma l'effetto non è "riempitivo", come nei filler.



Percorsi di ringiovanimento cutaneo con miglioramento delle forme e riduzione della lassità





► Per chi è indicata e quali sono i suoi effetti

Essendo un **trattamento antiage**, la biorivitalizzazione, è indicata in primis per i **pazienti con la pelle matura** ma svolge anche **un'azione preventiva nelle pelli più giovani**.

Agisce anche sulle macchie cutanee e melasma, rende meno evidenti le rughe d'espressione, quelle della fronte, della bocca e le occhiaie.

Si tratta dunque di un trattamento dal triplice effetto:

- **IDRATANTE**, poiché l'acqua viene richiamata nei tessuti migliorando l'idratazione profonda;
- **RISTRUTTURANTE**, poiché favorisce la rigenerazione cellulare stimolando la produzione di collagene, elastina e acido ialuronico;
- **ANTIOSSIDANTE**, combatte i radicali liberi, contrasta i danni causati dall'inquinamento e dall'esposizione ai raggi solari.

► Raccomandazioni post trattamento

Già dopo la prima seduta, la pelle appare più luminosa e il paziente può tornare subito alla sua vita: non ci sono infatti effetti collaterali, solo un lieve arrossamento nelle zone trattate, che sparirà in poche ore.

Per esaltare al massimo l'effetto e ottenere un visibile e duraturo ringiovanimento del viso si consiglia un ciclo di 4/6 sedute a distanza di circa 10 giorni, da definire col medico estetico, in base alle condizioni della pelle del paziente.

**PERCHÉ LA BELLEZZA NON È UNA QUESTIONE DI ETÀ,
MA DI COME CI PRENDIAMO CURA DI NOI STESSE.**



Regala la nostra Gift Card

LO SBIANCAMENTO DENTALE A DOMICILIO CON MASCHERINE TRASPARENTI

Martina Moretti
Igienista Dentale



Lo sbiancamento dentale professionale è uno dei trattamenti di estetica dentale più richiesti dai nostri pazienti. Per chi lo desidera è possibile farlo comodamente a casa, grazie ad un kit che abbiamo studiato per te e che ti consente di farlo in tutta sicurezza e comfort, sotto la nostra supervisione.

IL KIT SBIANCAMENTO

contiene tutto l'occorrente per iniziare il trattamento:

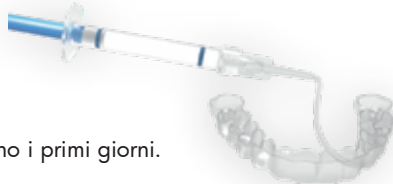
- mascherine trasparenti personalizzate;
- siringhe di gel sbiancante;
- collutorio e dentifricio per denti sensibili, se ne avessi bisogno i primi giorni.

Se hai già le tue mascherine trasparenti perché stai facendo (o hai terminato) un trattamento di ortodonzia invisibile possiamo sfruttare queste.

Se non hai le mascherine non ti preoccupare, il nostro laboratorio odontotecnico ne realizzerà un paio su misura per te!

Noi consigliamo lo sbiancamento notturno, da fare con tutta tranquillità dopo aver ben spazzolato i denti e passato il filo interdentale prima di andare a letto.

Così, durante la notte, oltre a mantenere il tuo sorriso ben allineato, gli ridonerai anche brillantezza!



► COSA DEVI FARE?

🌙 LA SERA

Metti una piccola quantità di gel dentro le mascherine (fai una striscia continua di prodotto sul fondo delle mascherine, da premolare a premolare).

Calza la mascherina facendo una leggera pressione per far aderire bene il prodotto alla superficie dei denti.

Rimuovi l'eventuale eccesso di gel con uno spazzolino dalle setole morbide e poi lascialo agire tutta la notte.

☀️ LA MATTINA

Al mattino rimuovi le mascherine, spazzola i denti come sempre e fai la stessa cosa con le mascherine, sotto un getto di acqua fredda. Poi asciugale bene e riponile nel loro astuccio.



SBIANCARE I DENTI NON È MAI STATO COSÌ FACILE E COMODO!

CHIEDI INFO IN RECEPTION o ALLE NOSTRE IGIENISTE
Emma, Giada e Martina

DA FRIDA UN APPROCCIO MULTIDISCIPLINARE PER AFFRONTARE I DISTURBI ALIMENTARI



Se camminando a Montecatini in piazza del Popolo si alza lo sguardo, si potranno vedere delle grandi finestre al primo piano, come occhi spalancati sulla città: questa è la sede di FRIDA APS, un'associazione di professionisti specializzati nei Disturbi del Comportamento Alimentare (DCA) di bambini, adolescenti e adulti. L'équipe di lavoro si compone di varie figure: un medico psichiatra, varie psicologhe e psicoterapeute, una dietista e alcuni volontari appositamente formati.

Qui ci accoglie la dott.ssa Lisa Guidi, fondatrice e presidente dell'associazione, con un'esperienza trentennale in materia e Presidente per la Toscana della SISDCA, la Società Italiana per lo Studio dei Disturbi Alimentari. Merita una riflessione il nome dell'associazione. 'FRIDA' oltre a rendere omaggio all'iconica figura di Frida Kahlo, alla sua resilienza e forza d'animo nell'affrontare il dolore fisico trasformandolo in arte, è anche un acronimo che racchiude i valori e la mission dell'organizzazione: Formazione, Ricerca, Integrazione, Disturbi Alimentari.

I disturbi alimentari sono condizioni psicologiche caratterizzate da un rapporto disfunzionale con il cibo e con il proprio corpo, che può portare a comportamenti dannosi per la salute fisica e mentale, come l'anoressia nervosa, la bulimia e il disturbo da alimentazione incontrollata (BED).

“Quel che mi ha spinto a creare questa realtà – ci racconta la dott.ssa Guidi - è stata la volontà di offrire sostegno alle famiglie che affrontano queste difficili situazioni. Domande come «E adesso a chi mi rivolgo? Al pediatra, all'endocrinologo, allo psicologo, al nutrizionista? Dove ho sbagliato come genitore?» sono all'ordine del giorno per le persone che si trovano ad avere a che fare con un familiare, un figlio o un amico con questa problematica. Si parte quindi dall'informare la famiglia coinvolta riguardo al disturbo alimentare, spiegando loro che cos'è, indagando insieme a loro su quali possano esserne le cause e come poter essere di supporto a chi le manifesta”.

Prosegue poi: *“I genitori di pazienti con disturbi alimentari vengono accolti nella sede dell'associazione perché sono essi stessi uno strumento terapeutico.*

Spesso si sentono colpevoli allorché vedono questo problema nei loro figli. È vero, i genitori possono sbagliare, siamo tutti apprendisti genitori perché non esiste un manuale che insegni come farlo. Come dico sempre, il genitore più bravo è quello che sbaglia meno.”

Nel 2018 FRIDA si è messa a disposizione del Ministero della Salute contribuendo alla stesura di un Disegno di legge a firma della Senatrice Caterina Bini, per creare un modello di cura ideale a risolvere questa tipologia di disturbi e porre la giusta attenzione sulla preoccupante ed esponenziale diffusione di tali disturbi fra gli adolescenti.

Una riflessione per tutte. Secondo l'Organizzazione Mondiale della Sanità, tali disturbi rappresentano la seconda causa di morte dopo gli incidenti stradali tra i giovani, soprattutto quelli di età compresa tra i 12 e i 25 anni. In Italia, secondo i dati forniti dal Ministero della Salute, si stima che ne soffrano approssimativamente oltre tre milioni di persone, di cui il 70% sono adolescenti.



Lisa Guidi
Psichiatra



Bisogna pertanto sgombrare il campo da ogni possibile equivoco: **i disturbi della nutrizione ed alimentazione non sono capricci, come ancora oggi molte persone credono.**

A tal proposito ci spiega l'esperta che *"Il problema nelle ragazzine non è mai che vogliono fare le modelle, come si è portati a pensare talvolta in modo superficiale. **Dietro c'è una malattia dell'anima, un disagio profondo. È una forma di depressione che può essere legata ad un periodo particolare della propria vita** (ad esempio l'adolescenza, la menopausa, il post-parto) in cui magari il corpo cambia facendoci sentire brutti, inadeguati e inutili.*

Il tutto va poi calato nella realtà in cui viviamo: una società narcisistica, fatta sempre più di immagine, in cui l'estetica e la performance a tutti i costi sembrano essere al primo posto nella scala dei valori. Tutto ciò può avere un impatto fortissimo in un essere vulnerabile come un preadolescente, una donna in gravidanza o in menopausa".



Il fenomeno non riguarda solo le donne: la **bigoressia, o complesso di Adone, è una forma di anoressia inversa comune tra gli uomini.** Chi ne soffre è ossessionato dall'idea di non avere muscoli abbastanza sviluppati, nonostante possa avere un fisico già atletico. Tutto ciò li porta a sottoporsi a lunghe sessioni in palestra, diete rigide e, a volte, fare uso di integratori o sostanze dopanti per aumentare la massa muscolare.

Ma amare se stessi non significa autocelebrare i propri addominali o sentirsi al centro del mondo postandoli sui social.

Accade quindi che, alcune **persone biologicamente predisposte alla depressione, possano spingersi a riversare tutto questo malessere sul cibo**, visto come l'unica cosa che si è in grado di controllare o, al contrario, l'unica cosa che può consolare e guarire dal disagio che avvertono.

Parlando del piano di cura La dott.ssa Guidi ci spiega che la presa in carico del paziente passa da un colloquio di valutazione iniziale, seguito da una diagnosi e da un piano di cura personalizzato. Successivamente, si costruisce un percorso che coinvolge gradualmente l'intero team di lavoro e la famiglia dell'interessato.

Tanti sono i progetti e le iniziative che l'associazione porta avanti sul territorio dal 2016 e vanno dalla sensibilizzazione sul tema presso le scuole di ogni ordine e grado, laboratori e corsi gratuiti presso la propria sede, ad incontri con i genitori dei pazienti per poter condividere le proprie esperienze.



**PER GUARIRE DA UN
DISTURBO ALIMENTARE
CHIEDI AIUTO, POI AFFIDATI.**

*Alcuni membri e volontari di FRIDA
alla manifestazione "Alimentiamo
lo sport" edizione 2024.*

Scopri di più visitando il sito **www.fridaonlus.it**, troverai tante informazioni sulle loro attività e i progetti in corso. Segui i suoi profili social o dona il tuo 5X1000 per sostenerla.

ADDIO MALINCONIA AUTUNNALE: ecco come ritrovare il sorriso



Chi non ha mai provato un po' di tristezza con l'arrivo dell'autunno? Giornate più corte, temperature più **fresche** ed un generale senso di **malinconia** sembrano colpire molti di noi. Ma perché proprio in questa stagione **ci sentiamo così giù di morale?**

La causa di questa malinconia ed è da ricercare nella luce. Con l'accorciarsi delle giornate, infatti, **il nostro organismo produce meno serotonina, l'ormone della felicità, e al contrario produce più melatonina, quello del sonno.** Questo squilibrio ormonale può portare a sentirsi stanchi, irritabili e con poca voglia di fare e programmare!

Un altro fattore che contribuisce al nostro malumore autunnale è la **voglia, di cibi dolci e grassi.** Questi alimenti, infatti, stimolano la produzione di serotonina, ma a lungo andare possono portare a un aumento di peso e a sbalzi d'umore ancora più accentuati.

► Cosa fare quindi?

Per affrontare al meglio questo periodo, è importante seguire **un'alimentazione sana ed equilibrata, ricca di frutta e verdura di stagione.** Questi alimenti, oltre a fornire le vitamine ed i minerali necessari, ci aiutano a depurare l'organismo ed a rafforzare il sistema immunitario.

Ma oltre all'alimentazione ci sono altre cose che possiamo fare per combattere la tristezza autunnale? Ecco alcuni consigli per modificare il nostro stile di vita rendendolo più adatto a combattere la malinconia autunnale.

- **Approfittiamo di ogni occasione per stare all'aria aperta,** anche se il sole non c'è. La luce naturale, infatti, anche se in piccole dosi, è fondamentale per regolare il nostro orologio biologico e migliorare il nostro umore.
- **Facciamo movimento il più possibile!** Muoverci è un toccasana per il corpo e per la mente. Anche una semplice passeggiata può fare la differenza!
- **Cerchiamo di dormire!** Rispettare i ritmi circadiani, andando a letto e svegliandoci sempre alla stessa ora, è un ottimo rimedio contro il malumore.
- **Coltiviamo le nostre passioni.** Dedicare del tempo alle attività che ci piacciono, che ci fanno stare bene e che ci aiutano a rilassarci è, in ogni stagione, un punto chiave del benessere mentale!
- **Impariamo a chiedere aiuto.** Se però, nonostante questi accorgimenti, ci sentiamo particolarmente giù di morale, non dobbiamo esitare a parlarne con un amico, un familiare o, perché no, con un professionista.

► Quando la tristezza diventa winter blues

L'inverno alle porte però, spesso porta con sé una forma di tristezza più persistente della malinconia, quello che, in termini psicologici, viene definito winter blues. Il **winter blues**, noto anche come disturbo affettivo stagionale (SAD), è una **forma di depressione che si manifesta durante i mesi invernali**, quando le giornate si accorciano e la luce solare scarseggia.

Ha sintomi simili a quelli della depressione, sebbene in forma più lieve, fra cui troviamo la mancanza di energia, una **tristezza persistente unita a difficoltà di concentrazione, alterazioni del sonno**, e spesso un **forte aumento del desiderio di carboidrati.**

È fondamentale perciò non isolarsi, trascorrendo del tempo con amici e familiari, partecipando ad eventi sociali per mantenere attive le nostre relazioni. Ricordiamo infatti che il winter blues è una condizione temporanea e che, con le giuste strategie, possiamo superarla trasformando un periodo difficile in un'opportunità di conoscenza e di crescita interiore, magari anche grazie all'aiuto di un professionista.

► E quando la tristezza arriva a Natale?

Le luci scintillanti, le canzoni natalizie che risuonano ovunque, le famiglie che si riuniscono... il Natale è un periodo magico, ma per alcune persone può trasformarsi in un vero e proprio incubo, specie per chi si sente solo. Se proviamo un po' di malinconia soprattutto durante le feste, prendiamo consapevolezza del fatto che **succede a molte persone**, non solo a quelle che sono sole veramente, ma anche a quelle che provano, per vari motivi, una forte sensazione di solitudine interiore.



ALCUNE STRATEGIE PER VIVERE AL MEGLIO LE FESTE

1. Impariamo ad accettare le nostre sensazioni e i nostri sentimenti.

Cercare di nascondere le proprie emozioni può solo acuire il nostro senso di solitudine. Prenderne consapevolezza, invece, magari anche piangendo, farà bene alla nostra anima e, perché no, ci alleggerirà. La presa di consapevolezza è il primo passo per avviare la soluzione di un problema.

2. Non paragoniamoci agli altri.

Colpa dei social network è quasi inevitabile fare confronti fra la nostra situazione e quella altrui. Teniamo a mente che non sempre tutto è come appare: ognuno ha in realtà le proprie difficoltà, pratiche o psicologiche, ed i propri momenti di sconforto. Concentriamoci quindi sulla nostra vita e sui nostri successi e traguardi, grandi o piccoli che siano, senza sentirci costretti a "condividere" ciò che non siamo per sembrare uguali agli altri.

3. Creiamo una nostra personale tradizione.

Perché non inventare delle nuove tradizioni tutte nostre? Se per queste feste siamo soli, potremmo organizzare un qualcosa che ci faccia comunque sentire coccolati; che sia una maratona di film natalizi, o la preparazione del nostro piatto preferito, un bel bagno caldo con le candele profumate o semplicemente leggere un buon libro.

4. Raggiungiamo, anche solo virtualmente, le persone che amiamo.

Anche se spesso i social contribuiscono a farci sentire così, in realtà la tecnologia ci offre anche alcune opportunità per non isolarci completamente. Se, ad esempio, siamo lontani per una malattia o per motivi di studio o di lavoro possiamo organizzare una videochiamata con familiari ed amici lontani. Stare in compagnia, anche se solo virtualmente, può fare la differenza sulle nostre sensazioni.

Ricordiamo che le feste, specie il Natale, sono un periodo speciale, ma non devono essere per forza perfette.

**L'importante è prendersi cura di sé e trovare il modo di godere,
ogni giorno, delle piccole gioie della vita e della presenza di
una persona speciale a cui dobbiamo sempre volere bene: noi stessi.**



BUONGIORNO
ODONTOIATRICA

Buon Natale!



LA ZUCCA: IL CALDO ABBRACCIO DELL'AUTUNNO

Questo bell'ortaggio arancione, così versatile e gustoso, simbolo della stagione è un tesoro di benefici per la nostra salute. **La zucca** è infatti un vero e proprio **superfood**, perfetto per affrontare la stagione fredda: ci dà energia, mantiene forte il nostro sistema immunitario e ci regala anche momenti di piacevole convivialità.

Ricca di beta-carotene, è un toccasana per la vista, la pelle ed il sistema immunitario. E' anche ottima per la regolarità intestinale e per tenere a bada la fame.

Oltre alla vitamina A, C, e vitamine del gruppo B, è ricca di potassio e ferro, fondamentali per il benessere generale dell'organismo. E' anche ricca di antiossidanti: combatte i radicali liberi rallentando l'invecchiamento cellulare e proteggendo il nostro cuore.

Nella ricetta che vi proponiamo abbiamo inserito anche le lenticchie, fonte di proteine vegetali, fibre utili per il nostro intestino ed il nostro colesterolo! Le lenticchie sono anche ricche di minerali e di vitamine del gruppo B2 oltre ad essere a basso indice glicemico.

Quindi tutti ai fornelli!

VELLUTATA DI ZUCCA E LENTICCHIE

INGREDIENTI:

- 1 kg di zucca
- 200g di lenticchie rosse decorticate
- 1 cipolla
- 2 spicchi d'aglio
- 1 litro di brodo vegetale
- Olio extravergine d'oliva
- Rosmarino fresco
- Sale e pepe q.b.
- Un filo d'olio a crudo (e parmigiano grattugiato, se lo si desidera) per servire



PREPARAZIONE:

Sbucciare la zucca, eliminare i semi e tagliarla a cubetti.

Fare tostare le lenticchie in una padella antiaderente a fuoco medio fino a quando non sprigioneranno un leggero profumo. Intanto in una casseruola, soffriggere con un filo d'olio la cipolla e l'aglio tritati finemente. Aggiungere la zucca a cubetti e farla rosolare per qualche minuto.

Versare il brodo vegetale, le lenticchie tostate ed un rametto di rosmarino.

Cuocere tutto insieme portando a bollore, poi abbassare la fiamma e lasciar cuocere per circa 30 minuti, o fino a quando la zucca sarà tenera e le lenticchie cotte.

Frullare tutto con un frullatore ad immersione, fino ad ottenere una crema liscia e vellutata. Aggiustare di sale e pepe a piacere.

Versare la zuppa nelle ciotole, condendo con un filo d'olio a crudo e, a piacere, una spolverata di parmigiano grattugiato per un sapore più deciso.

E se abbiamo ospiti a cena?

Ecco qualche truccetto per renderla ancora più appetitosa: possiamo arricchirla aggiungendo altre verdure di stagione, come patate o carote; renderla più croccante con pezzetti di pane tostato. Se hai ospiti vegani basterà non aggiungere il parmigiano e, magari, arricchirla con delle noci tritate per renderla completa dal punto di vista nutrizionale.

Buon appetito ai nostri cari lettori e alla prossima ricetta!



BUONGIORNO
ODONTOIATRICA

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

☎ **0572 525397**

✉ info@studibuongiorno.it

www.studibuongiorno.it

