

# DOLORI ALLE ARTICOLAZIONI?

## COMBATTILI COSTI

**L**il dolore muscolo-scheletrico, con le sue manifestazioni sintomatologiche più o meno intense (contratture, mal di schiena e dolori osteo-artrosici che a seconda dei casi possono comparire come dolori cervicali, alle spalle, alle estremità), è uno dei dolori più frequenti.

**La migliore difesa è sempre uno stile di vita sano:** esercizio fisico, un'adeguata alimentazione, povera di cibi raffinati e proteine animali, ma ricca di omega 3 (abbondanti ad esempio nel pesce azzurro). Decisamente appropriata una dietoterapia ipocalorica, poiché il sovrappeso comporta una sollecitazione eccessiva.

Il trattamento del dolore deve essere scelto sulla base dell'entità dello stesso e nei casi in cui necessita una limitata potenza antalgica va seriamente valutata anche la fitoterapia, sempre con l'avallo medico, soprattutto in funzione "preventiva-modulatoria".

**Opzioni naturali** per proteggere la cartilagine e per ripristinare la naturale flessibilità articolare sono: le glucosamine, componenti cartilaginee naturali che intervengono nel metabolismo delle glicoproteine, fondamentali per la ricostruzione della cartilagine; il condroitinsolfato, che lubrifica e nutre la cartilagine, specie in sinergia con la glucosamina; il Metilsulfonilmetano (M.S.M.), fonte naturale di solfo organico, che aumenta la permeabilità delle cellule e favorisce il drenaggio delle tossine che si accumulano a livello muscolo-articolare.

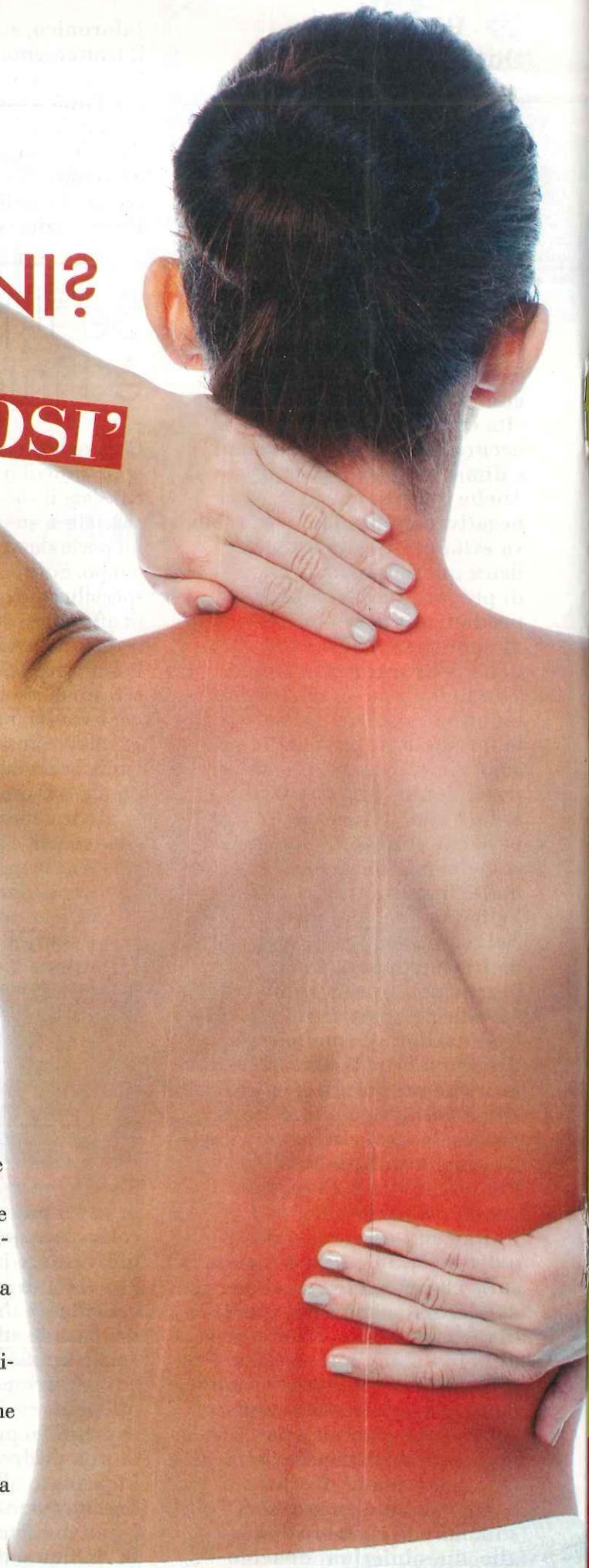
Per attenuare il dolore e ripristinare la funzionalità articolare sono altresì consigliati: l'**Aloe vera** per i suoi effetti antiossidanti e antinfiammatori-analgesci

**L'Artiglio del Diavolo**, perché grazie agli arpagosidi svolge una duplice azione:

- antiflogistica per il blocco della sintesi di prostaglandine
- miorilassante, regolando il flusso di calcio nella muscolatura liscia

**L'Arnica**, che ha proprietà antinfiammatorie ed antiedemigene la Boswellia, che ha un effetto per lo più antinfiammatorio, e il Salice Bianco (aspirina naturale).

Come medico termalista segnalo inoltre l'importanza della terapia termale, in quanto l'applicazione del fango è efficace nell'alleviare, ma anche nel prevenire la sintomatologia dolorosa.



# Editoriale

DICEMBRE 2014

## Direttore Editoriale

Laura Saltari  
l.saltari@editoripercaso.it

## Direttore Responsabile

Luca Arnaù  
direttore@editoripercaso.it

## TOP SALUTE

Mensile edito da  
**EditoriperCaso srl**  
Via del Babuino, 169  
00167 Roma  
Tel. 06/3204874

ROC n° 24534  
del 13/05/2014

## Segreteria Roma

Fabiana Mollaioli  
segreteria@editoripercaso.it

## Segreteria Milano

Valeria Vota  
v.vota@editoripercaso.it

## Redazione

Giorgio Mammoliti  
Italo Mantovani

## Grafica e impaginazione

Oriana Bianchetti  
Ilaria Lochis

## Comitato Scientifico

Angelo Bianco  
*Medico termalista, specialista  
in scienza dell'alimentazione*

Silvia Brazzo  
*Dietista*

Marco Gasparotti  
*Chirurgo Estetico*

Lucia Giovannini  
*Psicologa*

Pietro A. Migliaccio  
*Presidente della Società  
Italiana di Scienza  
dell'Alimentazione*

Alberto Pansadoro  
*Medico Chirurgo  
specializzato in Urologia*

Francesca Perrone  
*Biologa Nutrizionista*

Alessandro Sannia  
*Presidente Società Italiana  
Di Medicina Naturale (Simn)*

# Top Salute

Laura Siri  
*Medico specialista in  
Neuropsichiatria infantile*

Maria Teresa Strumendo  
Migliaccio  
*Internista esperta in nutrizione e  
malattie dei bambini*

## Altri collaboratori:

Cristina Archilietti  
Lorenzo Arnaù  
Lucia Arena  
Anna Glebova  
Alberto Nano

## Foto:

Depositphotos  
La Presse  
Roma Press  
Reporter Associati, Danipress

## TOP SALUTE

Registrazione Tribunale  
di Monza n° 1024 del 21/10/1996

## Stampa:

 PFG  
Via Cancelliera, 62  
00040 Ariccia  
Zona Industriale (Roma)  
Tel. +39 06 9343438 r.a.  
Fax +39 06 9343478

## Distributore per l'Italia

Messaggerie Periodici  
Me.Pe. Spa  
Via Ettore Bugatti, 15  
20142 MILANO  
Tel. +39 02/895921  
Fax +39 02/89504932

## Concessionaria per la pubblicità

 Editoripercaso Pubblicità  
Via del Babuino, 169  
00187 Roma  
Tel. 06/3204874  
segreteria@editoripercaso.it

## Iniziative speciali

PROM Ing. Francesco Vannozzi  
Via Mariti, 102 - 50127 Firenze  
Tel. +39 055/362710  
info@operazionimarketing.it



Di Laura Saltari  
Direttore Editoriale



@TopSalute



facebook.com/TOPALUTE

topsalute@editoripercaso.it

Il nostro mensile ha un sito tutto  
da cliccare: [www.topsalutemagazine.it](http://www.topsalutemagazine.it)

Care lettrici, cari lettori, concludiamo questo 2014 con due interviste esclusive: quella di copertina, dedicata alla pop star internazionale Jennifer Lopez, un'artista dotata di un talento straordinario e di una smisurata forza di volontà, che l'hanno portata a raggiungere la vetta partendo dal basso, come lei stessa ama spesso ricordare. J.Lo è oggi una splendida quarantacinquenne, che ci ha raccontato, tra le altre cose, come riesce a conciliare i suoi mille impegni professionali con il ruolo di mamma di due gemelli di sei anni, e ci ha rivelato alcuni segreti del suo fascino senza età. L'altra intervista all'attaccante della Juventus **Claudio Marchisio** è la prima di un progetto innovativo del quale siamo davvero molto orgogliosi: è stata realizzata dal nostro Giorgio Mammoliti con i Google Glass, occhiali che permettono a chi li indossa di accedere a numerose funzionalità e di compiere una serie di azioni che fino ad oggi eravamo abituati a compiere attraverso computer, smartphone o tablet. Si tratta di un dispositivo che permette a chi lo indossa di visitare siti Web, telefonare, visualizzare messaggi, scattare foto, registrare video, condividere con il proprio pubblico ciò che sta guardando in quel momento. L'unica precedente intervista con questi occhiali "a realtà aumentata" è stata realizzata dal direttore de "La Stampa" Mario Calabresi, che nel mese di aprile 2014 ha intervistato il premier Matteo Renzi. Top Salute è il primo magazine italiano ad inaugurare questo nuovo modo di fare giornalismo, che fino a pochi anni fa avremmo soltanto potuto immaginare in un film di fantascienza, come *Minority Report* di Steven Spielberg. Su queste pagine ne trovate la trascrizione, ma andando sul sito [topsalutemagazine.it](http://topsalutemagazine.it) potrete scoprire ciò che il nostro intervistatore ha visto tramite gli occhiali, ascoltare le risposte direttamente dalla voce dell'intervistato, senza alcun tipo di filtro o di aggiustamento dovuto alla trasposizione su carta stampata. Ci auguriamo che questa iniziativa riscontri il vostro interesse e il vostro gradimento, come gli altri argomenti trattati su questo numero di dicembre. Le festività natalizie si avvicinano a grandi passi...tanti auguri di cuore da parte mia e di tutta la redazione per un Natale di serenità, di condivisione e di speranza. Buona lettura e al prossimo mese.

Laura Saltari



EDITA LE SEGUENTI PUBBLICAZIONI:  
Settimanali: Tutto Settimanale  
Mensili: La Mia Casa - TopSalute - Per Lei - Di Tutto Cucina - Di Tutto Astri  
Quindicinali: Di Tutto Misteri  
Bimestrali: Per Lei Benissimo

# Collaboratori

Hanno scritto su questo numero



## Lucia Arena

Appassionata e studiosa di astrologia, ricercatrice di aspetti stellari e dei relativi effetti sulla vita di ciascuno di noi. Consulente astrologa di numerosi programmi televisivi e del settimanale Tutto, è nata a Catania sotto il segno dei Pesci. Il suo motto è una frase di San Tommaso d'Aquino: "Astri inclinant, non necessitant" (gli astri influenzano, non costringono).



## Angelo Bianco

Laureato in Medicina presso l'Università di Padova, è specializzato in Nefrologia e in Scienza dell'Alimentazione. Si occupa di termalismo e di tematiche legate alla medicina preventiva (fitoterapia, medicina ayurvedica, floriterapia, oltre che ovviamente nutrizione). È impegnato in attività di divulgazione nel campo del benessere e della salute, sia come relatore di convegni sia collaborando a trasmissioni televisive locali e nazionali. È consulente dietologo presso il Policlinico di Abano Terme.



## Silvia Brazzo

Dietista, laureata a Pavia, collabora con il sito [adieta.it](http://adieta.it) e gestisce il blog [dietista-online.it](http://dietista-online.it). Vive a Certosa di Pavia dove si occupa di educazione alimentare e dietoterapia. Elabora, previa diagnosi medica, diete personalizzate per varie patologie (obesità, diabete, ipertensione, dislipidemie...) tenendo conto delle abitudini, delle preferenze e delle esigenze personali; utilizza spesso il diario alimentare per raggiungere gli obiettivi dietetici.

## Beatrice Lorenzin

Romana, classe 1971. Eletta Ministro della Salute nel 2013 sotto il governo Letta, è stata riconfermata dal nuovo premier Renzi allo stesso dicastero. Il modello di Sanità da lei proposto unisce qualità e sicurezza delle cure, un'indispensabile lotta agli sprechi e la garanzia di prestazioni sanitarie accurate.



## Monica Coppola

Hairstylist e consulente d'immagine, figlia del compianto Aldo Coppola, che ha fondato l'impero che porta il suo nome: 50 negozi in tutta Italia, collaborazioni con magazine italiani e stranieri e un'accademia nel centro di Milano. Organizza seminari e insegna in tutta Italia. Le sue lezioni stimolano la creatività e rivelano come riconoscere la femminilità, lavorando sull'autostima e la comunicazione creativa. È ormai definita e riconosciuta come guru internazionale dell'immagine.



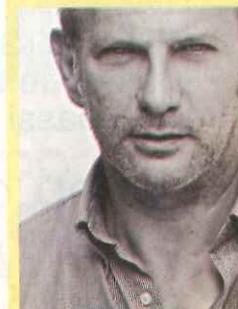
## Lucia Giovannini

Ha un Doctorate in Psychology e Counselling ed è membro dell'American Psychological Association. È trainer di programmazione Neurolinguistica e Neurosemantica e nel 1999 ha fondato l'Associazione BlessYou! (sviluppo della consapevolezza personale e sociale). Autrice di numerosi libri e articoli, tiene corsi per privati e aziende in tutta Europa e in Asia e sostiene diversi progetti no-profit.



## Italo Mantovani

Emiliano doc, fashion editor dallo sguardo critico e appassionato del mondo e della quotidianità (per lui tutti gli oggetti destano meraviglia), interpreta e rielabora i propri gusti musicali (David Bowie docet), cinematografici e letterari applicandoli alle ultime tendenze della moda, con risultati spesso degni di una wunderkammer. Un unico imperativo: la noia non deve far parte del suo vocabolario.



## Daniela Rossi e Diego Divenuto

Legati da anni non solo a livello professionale ma anche nella vita, genitori di due figli, Daniela è psicoterapeuta, con diverse specializzazioni nell'ambito della psicoterapia individuale e di coppia, Diego è un formatore e un coach, specializzato negli Stati Uniti. Da anni affiancano le persone nel proprio percorso di vita e di crescita personale nella realizzazione dei propri obiettivi individuali e lavorativi, ossia della vita che davvero desiderano.



## Laura Siri

Specializzata in Neuropsichiatria infantile, è Direttore Medico di una clinica a Varazze (SV) dove effettua ambulatorio neuropsichiatrico ed è responsabile dei piani di intervento riabilitativo per disabilità motoria, intellettiva e/o psichica in età evolutiva. Docente di neurologia pediatrica e consulente neurologo pediatrico presso l'Ospedale San Paolo di Savona.

