

Sommario Rassegna Stampa

Pagina	Testata	Data	Titolo	Pag.
Rubrica ADI PRESS				
10	Corriere di Siena e della Provincia	07/11/2019	<i>OGGI SU RAI 3 PER PARLARE DI GASTRITI E ACIDITA' DI STOMACO LA NUTRIZIONISTA DELL'AZIENDA OS</i>	2
Rubrica ADI WEB				
	Ildenaro.it	01/11/2019	<i>MALNUTRIZIONE IN OSPEDALE, DA ADI PROPOSTA A MINISTRO SPERANZA</i>	3
	Doctor33.it	07/11/2019	<i>MALNUTRIZIONE IN OSPEDALE, PROPOSTO LO SCREENING AL MOMENTO DEL RICOVERO</i>	5
	Oksiena.it	07/11/2019	<i>"TUTTA SALUTE", LA DOTTORESSA BARBARA PAOLINI SU RAI 3</i>	6
	Icittadinoonline.it	06/11/2019	<i>BARBARA PAOLINI A "TUTTA SALUTE" SU RAI 3</i>	8
	Oksiena.it	06/11/2019	<i>BARBARA PAOLINI OSPITE SU RAI 3 PER PARLARE DI DIETE ANTI-ACIDITA'</i>	10
	SienaFree.it	06/11/2019	<i>LA DOTTORESSA BARBARA PAOLINI OSPITE DI "TUTTA SALUTE" SU RAI 3 PER PARLARE DI DIETE ANTI-ACIDITA'</i>	13
Rubrica SCENARIO				
	Corriere della Sera	07/11/2019	<i>Che cosa pensano gli italiani del servizio sanitario nazionale</i>	14
	Corriere della Sera	07/11/2019	<i>Come scegliere la prima colazione</i>	15
	La Stampa	05/11/2019	<i>Le cellule del grasso diventano armi per combattere i tumori</i>	17

Salute

Oggi su Rai 3 per parlare di gastriti e acidità di stomaco
la nutrizionista dell'azienda ospedaliero-universitaria

SIENA

Una dieta equilibrata per combattere gastriti e acidità di stomaco. Questo il tema della trasmissione "Tutta salute" in onda su Rai 3 oggi dalle ore 11. Ospite in studio la dottoressa Barbara Paolini, medico dietologo della uos dietetica e nutrizione clinica dell'azienda ospedaliero-universitaria Senese e presidente toscana dell'associazione italiana di dietetica e nutrizione clinica.

"La dieta corretta è una delle terapie da seguire ed è sicuramente un potente alleato per gestire lo stomaco infiammato - spiega la dottoressa Paolini - Stress, abitudini scorrette come il fumo o l'alcol, ma



anche farmaci con proprietà gastro-lesive, oltre ad una alimentazione scorretta, possono favorire la comparsa dei sintomi. La gastrite si può prevenire e gestire a tavola, adottando alcune semplici norme alimentari - sottolinea ancora Barbara Paolini -:

dedicare tempo al pasto, mangiare lentamente per rendere più agevole la digestione, pasti non troppo abbondanti, specialmente la sera, mangiare a orari regolari o frazionare i pasti rappresentano le regole di base. Nella scelta degli alimenti è importante ridurre gli alimenti particolarmente grassi, acidi, le spezie piccanti e i piatti molto elaborati".





ISCRIVITI ALLA NEWSLETTER
SARAI SEMPRE AGGIORNATO DOVUNQUE TI TROVI



IMPRESSE & MERCATI ▾ CARRIERE ▾ CULTURE ▾ INCENTIVI ▾ FUTURA ▾ CRONACHE ▾ RUBRICHE ▾ ALTRE SEZIONI ▾ 🔍

Home > Rubriche > adnkronos > Malnutrizione in ospedale, da Adi proposta a ministro Speranza

Rubriche adnkronos cronaca

Malnutrizione in ospedale, da Adi proposta a ministro Speranza

Da ildenaro.it - 25 Ottobre 2019

👁 9

[f](#) Condividi su Facebook
 [t](#) Tweet su Twitter
 [G+](#)
[p](#)



Roma, 25 ott. (Adnkronos Salute) – Può allungare la degenza in ospedale e compromettere il decorso della patologia diventando a vera e propria ‘malattia nella malattia’. E’ la malnutrizione calorico proteica, un problema che secondo l’Adi, l’Associazione italiana di dietetica e nutrizione clinica, colpisce in media il 31% degli italiani ricoverati in ospedale. L’Adi lancia dal XVIII Corso nazionale ‘Nutrizione dalle evidenze alla realtà’, che si chiude domani a Roma, una proposta indirizzata al ministro della Salute Roberto Speranza.

“Occorre prendersi cura dei pazienti anche sotto questo aspetto – afferma all’Adnkronos Salute Giuseppe Malfi, presidente Adi – iniziando dal momento del ricovero: ad esempio facendo fare agli specialisti un test di screening per capire le condizioni del paziente ed agire tempestivamente senza perdere tempo, per evitare che si comprometta la guarigione e si allunghi la degenza”.

La malnutrizione calorico proteica (Mcp) è una condizione che caratterizza moltissime malattie acute,

Guarda la newsletter di oggi



croniche, oncologiche e che rappresenta una costante in tutti i casi di immobilità o allettamento del paziente. Anche durante un breve ricovero la perdita di peso e massa muscolare ha conseguenze metaboliche rilevanti e drammatiche, se non trattate. E' possibile che ci sia una sottovalutazione del problema da parte dei medici? "Come Adi ci stiamo sforzando e lo facciamo da tempo nel sensibilizzare i colleghi. Quindi dire che sono completamente all'oscuro del problema della malnutrizione non è vero – risponde Malfi – Diciamo che ci sono delle ampie aree di professionisti che sottovalutano questo aspetto e soprattutto la presenza di noi specialisti".

"Molti pazienti cronici necessitano poi di proseguire a casa propria con la nutrizione artificiale perché hanno problemi di assunzione del cibo. Ecco però che possono avere difficoltà organizzative e assistenziali. Per dare una risposta a questa necessità – ricorda Malfi – abbiamo proposto in questo corso una tavola rotonda, 'Nutrizione artificiale dall'ospedale al territorio. Realtà regionali a confronto', con i nostri presidenti regionali e due referenti delle associazione dei pazienti Margherita Gregori (Un filo per la vita Onlus) e Alessandra Rivella (Associazione Anna) con l'obiettivo di far emergere i bisogni e le risposte".

Tra gli approfondimenti del XVIII Corso nazionale 'Nutrizione dalle evidenze alla realtà' anche il tema dell'obesità. "L'obesità oggi in Italia ancora non è riconosciuta come malattia. Bisogna quindi battere su questo punto per poterla trattare al meglio. Ma non solo, occorre anche lavorare di più sulla prevenzione, sulla diagnosi precoce e sulle varie indicazioni per il suo trattamento", ricorda Carmela Bagnato, segretario nazionale Adi.

Su quanto gli italiani siano sensibili all'importanza di una corretta alimentazione per mantenersi in salute, Bagnato evidenzia che i concittadini: "Si rendono conto di questo aspetto, ma sul web e sui social girano troppe informazioni sbagliate soprattutto sulle intolleranze ed è necessario fare chiarezza basandosi però sulle evidenze scientifiche – conclude – ecco perché in questo corso abbiamo deciso di realizzare un focus sulle intolleranze, sulle malattie glutino-correlate e sulle allergie alimentari. C'è ancora molta confusione, ma gli specialisti possono dare le giuste informazioni".



PROMOTED CONTENT



Dimenticati della prostat! Risolvi il problema a casa in 9 giorni

Healthyproshop



Questo eliminerà la tua prostatite

Healthyproshop



Sintomi della prostata? La prostatite sparirà in 3 ore!

Medicina Italia


 PRODOTTI HERBALIFE NUTRITION
QUALITÀ E INNOVAZIONE

Giovedì, 07 Novembre 2019, 02.20

A A A



CERCA

 DALLE AZIENDE
 FORUM
 ARCHIVIO 2002-2007
 DIVENTA ESPERTO DI DICA33
 BIBLIOTECA DIGITALE
 BACHECA ANNUNCI
 CASI CLINICI

SERVIZI

 CANALI TEMATICI
 CARDIOLOGIA
 DIABETOLOGIA
 ENDOCRINOLOGIA
 GINECOLOGIA
 MEDICINA INTERNA
NUTRIZIONE
 PEDIATRIA

HOME

NEWS

CANALI TEMATICI

BACHECA ANNUNCI

BIBLIOTECA DIGITALE

CODIFA

APPROFONDIMENTI

FORUM

NUTRIZIONE

Home / Nutrizione / Malnutrizione In ospedale, proposto lo screening al momento del ricovero

 nov 7
 2019 **Malnutrizione In ospedale, proposto lo screening al momento del ricovero**

La malnutrizione calorico-proteica (Mcp) nei reparti ospedalieri allunga la degenza compromettendo il decorso clinico dei pazienti e diventando una vera e propria malattia nella malattia. Ecco quanto afferma l'Adi, l'Associazione italiana di dietetica...




Per accedere è necessaria l'iscrizione a Medikey

ACCEDEI

REGISTRATI

La gestione del riconoscimento dell'operatore della salute e la trasmissione e archiviazione delle relative chiavi d'accesso e dei dati personali del professionista della salute avviene mediante la piattaforma Medikey® nel rispetto dei requisiti richiesti da

Il Ministero della Salute (Circolare Min. San. - Dipartimento Valutazione Farmaci e Farmacovigilanza n° 800.1/15/1267 del 22 marzo 2000)

Codice della Privacy (D.Lgs 30/06/2003 n. 196) sulla tutela dei dati personali

 NON SEI UN MEDICO O UN FARMACISTA?
 CONSULTA LE NOTIZIE SU DICA33.IT




Non sei ancora iscritto? [REGISTRATI! >>](#)

Ultime notifiche

- 
Salvatore Ilaria
 ha inserito un **ANNUNCIO**
Vendo Audi A6 ,2000 Diesel, 200000 km , ...
 6 novembre 2019
- 
Salvatore Ilaria
 ha inserito un **ANNUNCIO**
Vendo Audi A6 ,immatricolata 2006 ,2000 ...
 6 novembre 2019
- 
Bruno De Santis
 si è registrato alla **COMMUNITY MEDIKEY**
 6 novembre 2019
- 
Giuseppe Saggese
 ha contribuito ad una discussione sul **FORUM**
Diagnosi in studio Mmg, dopo lo stanziam ...
 6 novembre 2019
- 
Anonimo
 ha inserito un **ANNUNCIO**
Medico odontoiatra con esperienza plurie ...
 6 novembre 2019

Iscriviti a DoctorNews33

Il quotidiano online del medico italiano



IN LIBRERIA



L'Istituto Mario Negri
Maturato A., Light D. W.
[Scheda Libro >](#)

CONSULTA IL CATALOGO EDIZIONI EDRA >

DALLE AZIENDE



Osteoporosi: i benefici del collagene
[Scheda prodotto >](#)

per sapere come disattivare i Cookie.

Accetto

Non accetto

Informativa estesa



HOME

ATTUALITÀ

EVENTI

CRONACA

PALIO E CONTRADE

ROBUR

MENSSANA

SPORT

TERRITORIO

TOSCANA

MULTIMEDIA

ANNUNCI

OKSIENA





"TUTTA SALUTE", LA DOTTORESSA BARBARA PAOLINI SU RAI 3

News inserita il - EVENTI

Una dieta equilibrata per combattere gastriti e acidità di stomaco. Questo il tema della trasmissione "Tutta salute" in onda su Rai 3, **giovedì 7 novembre, dalle ore 11**. Ospite in studio la dottoressa **Barbara Paolini**, medico dietologo della UOSA Dietetica e Nutrizione Clinica dell'Azienda ospedaliero-universitaria Senese e presidente toscana dell'Associazione Italiana di Dietetica e Nutrizione clinica. «La dieta corretta è una delle terapie da seguire ed è sicuramente un potente alleato per gestire lo stomaco infiammato - spiega la dottoressa Paolini -. Stress, abitudini scorrette come il fumo o l'alcol, ma anche farmaci con proprietà gastro-lesive, oltre ad una alimentazione scorretta, possono favorire la comparsa dei sintomi. La gastrite si può prevenire e gestire a tavola, adottando alcune semplici norme alimentari - sottolinea ancora Barbara Paolini -: dedicare tempo al pasto, mangiare lentamente per rendere più agevole la digestione, pasti non troppo abbondanti, specialmente la sera, mangiare a orari regolari o frazionare i pasti rappresentano le regole di base. Nella scelta degli alimenti è importante ridurre gli alimenti particolarmente grassi, acidi, le spezie piccanti e i piatti molto elaborati».

Articoli correlati »

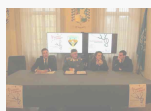


•AIRC, IL PROFESSOR MICHELE MAIO OSPITE A "TUTTA SALUTE" SU RAI3

•IL PUNTO SULLA SICUREZZA NEL CHIANTI

•A SIENA PRIMO GIORNO DEL "MEETING DEI GIOVANI"

•"TUTTA SALUTE", LA DOTTORESSA BARBARA PAOLINI SU RAI 3



•SIENA: LA FINANZA, LILT E IL ROTARY CLUB INSIEME PER LA PREVENZIONE ONCOLOGICA



•VESPA E NOVELLO, UN BINOMIO DI SUCCESSO NONOSTANTE LA PIOGGIA

•"L'ALTRA STAGIONE" NEI MUSEI DELLA TOSCANA DEL SUD

•A SIENA L'INPS INCONTRA LA CITTADINANZA



Telegram
OKSIENA
Le news sul tuo smartphone
unisciti al nostro canale
<https://t.me/oksiena>

**BANNER BOX
CONTATTACI**

La tua pubblicità su
OKSIENA

SIENA
Le Web Tv di Siena e Dintorni

retewebitalia.net
OKSIENA
Pubblicità 4w



Annunci auto ibride
Più di 2.000 annunci di
auto ibride usate, nuove e
Km 0
www.automobile.it



**5 domande per le
banche**
Puoi investire 350.000 € e
vuoi saperne di più?
[Clicca qui.](#)



**La collezione
imperdibile**
è arrivata la Disney
Collection by Stroili.
[Scopri tutti i gioielli.](#)



UNIEURO ti dà tanto
Approfittane: tanti sconti
su prodotti delle migliori
marche
Solo fino al 10 novembre

FINO AL 15 NOVEMBRE
fiorfiore
coop
**SCONTO DEL
25%**
SUI PRODOTTI FIOR FIORE COOP
coop ipercoop

**BANNER BOX
CONTATTACI**

La tua pubblicità su
OKSIENA

BMW Service
GRAZIE AL NUOVO BMW
SERVICE CHECK-IN.

estra
ECONOMY WEB **LUCE**
**LA CERTEZZA DEL
RISPARMIO**
ATTIVA ORA

Koffee Store
Commercio cialde capsule macchine per caffè
Via L. De Bosis 54 - SIENA
WWW.KOFFEESTORE.IT

LAVORI IN FERRO
Elli Falcinelli

**NOLEGGIO VESPE
& BICI A PEDALATA ASSISTITA**

Direttore responsabile Raffaella Zelia Ruscitto

CRONACA E PROVINCIA	PALIO E CONTRADE	ECONOMIA E POLITICA	CULTURA E SPETTACOLI	TUTTO SPORT	AGENDA ED EVENTI	LAVORO E FORMAZIONE	SCIENZA E AMBIENTE	NON SOLO SIENA	NEWS DAL MONDO	QUI COLDIRETTI	TERZO SETTORE	SULLA TAVOLA
LE VOCI DEGLI ALTRI	FOTO GALLERY											

Home Benessere e Salute

Barbara Paolini a "Tutta salute" su Rai 3

Data: 6 novembre 2019 11:11 | in: Benessere e Salute

Parlerà di parlare di diete anti-acidità



SIENA. Una dieta equilibrata per combattere gastriti e acidità di stomaco. Questo il tema della trasmissione "Tutta salute" in onda su Rai 3, giovedì 7 novembre, dalle ore 11. Ospite in studio Barbara Paolini, medico dietologo della UOSA Dietetica e Nutrizione Clinica dell'Azienda ospedaliero-universitaria Senese e presidente toscana dell'Associazione Italiana di Dietetica e Nutrizione clinica.

«La dieta corretta è una delle terapie da seguire ed è sicuramente un potente alleato per gestire lo stomaco infiammato – spiega la dottoressa Paolini -. Stress, abitudini scorrette come il fumo o l'alcol, ma anche farmaci con proprietà gastro-lesive, oltre ad una alimentazione scorretta, possono favorire la comparsa dei sintomi. La gastrite si può prevenire e gestire a tavola, adottando alcune semplici norme alimentari – sottolinea ancora Barbara

Pubblicità



Follow



Pubblicità



NEWS DAL MONDO

ULTIMI COMMENTI

I PIÙ LETTI

ESTORSIONI E DROGA, 22 ARRESTI A NAPOLI

6 novembre 2019

Paolini -: dedicare tempo al pasto, mangiare lentamente per rendere più agevole la digestione, pasti non troppo abbondanti, specialmente la sera, mangiare a orari regolari o frazionare i pasti rappresentano le regole di base. Nella scelta degli alimenti è importante ridurre gli alimenti particolarmente grassi, acidi, le spezie piccanti e i piatti molto elaborati».



VINCONO I THUNDER DI GALLINARI, SPURS DI BELINELLI KO

6 novembre 2019

NAPOLI-SALISBURGO 1-1, QUALIFICAZIONE AGLI OTTAVI RIMANDATA

5 novembre 2019

INTER AVANTI 2-0 SI FA RIMONTARE E BATTERE 3-2 DAL BORUSSIA DORTMUND

5 novembre 2019

Videonews



Esplosione Quargnento, il dolore dei Vigili del Fuoco

Pubblicità



Mi piace 0 Condividi Tweet

« Previous :
Mazzini parla di Amazonia alla biblioteca degli Intronati

Next : »
A Montepulciano, la Toscana incontra la Valle d'Aosta

0 Commenti Il Cittadino Online Accedi

Consiglia Tweet Condividi Ordina dal migliore

Inizia la discussione...

ENTRA CON O REGISTRATI SU DISQUS Nome

Commenta per primo

SEMPRE SU IL CITTADINO ONLINE

M5S, DI BATTISTA "DA FUORI FARÒ LE MIE BATTAGLIE, ...

1 commento · 2 mesi fa

Michele — Ok, e di Davide Casaleggio, che ha "ereditato" dal padre, ci dobbiamo fidare?

Giorgianni: "Banche in crisi: per Bankitalia ci sono solo ...

1 commento · un mese fa

Maurizio Montigiani — vero. Nel frattempo: https://www.trendonline.co...

Morte Rossi: chiesta l'istituzione di una ...

1 commento · 3 mesi fa

Maurizio Montigiani — Doveroso accertare la verità.

Investe un pedone e si allontana senza ...

1 commento · un mese fa

La Diana — mi pare allucinante... una decina di anni fa o forse di più ci si fermava ...

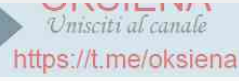
Iscriviti Aggiungi Disqus Privacy Policy di Disqus DISQUS

per sapere come disattivare i Cookie.

Accetto

Non accetto

Informativa estesa



HOME

ATTUALITÀ

EVENTI

CRONACA

PALIO E CONTRADE

ROBUR

MENSSANA

SPORT

TERRITORIO

TOSCANA

MULTIMEDIA

ANNUNCI

OKSIENA

unicef





UNIEURO ti dà tanto
Approfittane: tanti sconti su prodotti delle migliori
marche al 10 novembre

Pubblicità 4w

BARBARA PAOLINI OSPITE SU RAI 3 PER PARLARE DI DIETE ANTI- ACIDITÀ

News inserita il 06-11-2019 - ATTUALITÀ

La dottoressa della UOSA Dietetica e Nutrizione Clinica dell'Azienda ospedaliero-universitaria Senese ospite della trasmissione "Tutta salute"



Una dieta equilibrata per combattere gastriti e acidità di stomaco. Questo il tema della trasmissione "Tutta salute" in onda su Rai 3, giovedì 7 novembre, dalle ore 11. Ospite in studio la dottoressa Barbara Paolini, medico dietologo della UOSA Dietetica e Nutrizione Clinica dell'Azienda ospedaliero-universitaria Senese e presidente toscana dell'Associazione Italiana di Dietetica e Nutrizione clinica. «La dieta corretta è una delle terapie da seguire ed è sicuramente un potente alleato per gestire lo stomaco infiammato - spiega la dottoressa Paolini -. Stress, abitudini scorrette come il fumo o l'alcol, ma anche farmaci con proprietà gastro-lesive, oltre ad una alimentazione scorretta, possono favorire la comparsa dei sintomi. La gastrite si può prevenire e gestire a tavola, adottando alcune semplici norme alimentari - sottolinea ancora Barbara Paolini -: dedicare tempo al pasto, mangiare lentamente per rendere più agevole la digestione, pasti non troppo abbondanti, specialmente la sera, mangiare a orari regolari o frazionare i pasti rappresentano le regole di base. Nella scelta degli alimenti è importante ridurre gli alimenti particolarmente grassi, acidi, le spezie piccanti e i piatti



Telegram
OKSIENA
Le news sul tuo smartphone
unisciti al nostro canale
<https://t.me/oksiena>

**BANNER BOX
CONTATTACI**


La tua pubblicità su
OKSIENA



Le Web Tv di Siena e Dintorni



Web Partner OKSIENA



UNIEURO ti dà tanto
Approfittane: tanti sconti
marche al 10 novembre

FINO AL 15 NOVEMBRE

fiorfiore

coop

SCONTO DEL
25%

SUI PRODOTTI FIOR FIORE COOP

coop ipercoop

**BANNER BOX
CONTATTACI**

La tua pubblicità su
OKSIENA

BMW Service

GRAZIE AL NUOVO BMW
SERVICE CHECK-IN.

estra

ECONOMY WEB LUCE

**LA CERTEZZA DEL
RISPARMIO**


ATTIVA ORA



Commercio cialde capsule macchine per caffè

Via L. De Bosis 54 - SIENA

WWW.KOFFEESTORE.IT



LAVORI IN FERRO

F.lli Falcinelli

molto elaborati».

Articoli correlati »

- 

•BARBARA PAOLINI OSPITE SU RAI 3 PER PARLARE DI DIETE ANTI-ACIDITÀ
- 

•"CORO INTONATI & STONATI 2.0", DOPO 40 ANNI CON LA VOGLIA DI RICOMINCIARE
- 

•SIENA RICEVE LA TARGA PREMIO PER LA CITTÀ EUROPEA DELLO SPORT 2021
- 

•SIENA E CINA: RINNOVATO ACCORDO TRA OSPEDALE DI NANTONG E AOU SENESE
- 

•IL WEB PER OGNI ETÀ: DALLO STREAMING AI GIOCHI ONLINE
- 

•BLOCK NOTES: CAOS PARCHEGGI AL POLICLINICO LE SCOTTE
- 

•"RESTA IN FORMA, CORRI A VACCINARTI": INIZIA LA CAMPAGNA ANTINFLUENZALE
- 

•COMUNE DI SIENA, LA NUOVA COMPOSIZIONE DELLA GIUNTA
- 

•COME SMETTERE DI RUSSARE? CESSARE LE APNEE NOTTURNE? UNA SOLUZIONE DA SIENA
- 

•SPORTELLI: "LE MIE DIMISSIONI DA ASSESSORE? DECISIONI GIÀ PRESE"




NOLEGGIO VESPE
 & BICI A PEDALATA ASSISTITA
www.sienabyvespa.com



Officina - Carrozzeria
 Gomme - Autolavaggio
CSM autoriparazioni
 di Baruzzi, Anichini & C.s.n.c.
 Carrozzeria autorizzata GRUPPO GENERALI
 SAI FONDIARIA
 RENT CAR sostituzioni pneumatici

Via dell'Artigianato, 8 - loc. Pianella **VIENI**
 Castelnuovo Berardenga, Siena **ATROVARGI**
 Email: carlo.anichini@alice.it Tel/fax 0577/363184

CR remeha
 Distributore esclusivo sulla provincia di SIENA
www.prima.it

Servizio di assistenza tecnico Tata e Fujitsu




Il Boccconcino
 Paninoria, bruschetteria & more
 Via Rinaldini, 8 Siena - Tel. 0577 1524888



Al Locale di Guido RISTORANTE PIZZERIA BRACERIA
 VERANDA ESTIVA

Via Principale, 46/50 Baccordo
 Taverna D'Arbia - Siena Siena-Bettolle
 0577 366199 - 347 2949092 Uscita Taverna
ilocalediguido.it
info@ilocalediguido.it

Galleria Fotografica



MANIFESTAZIONE WHIRLPOOL A ROMA - DE MOSSI A FIANCO DEI

EMMA VII LAS SIENA.KEMAS

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

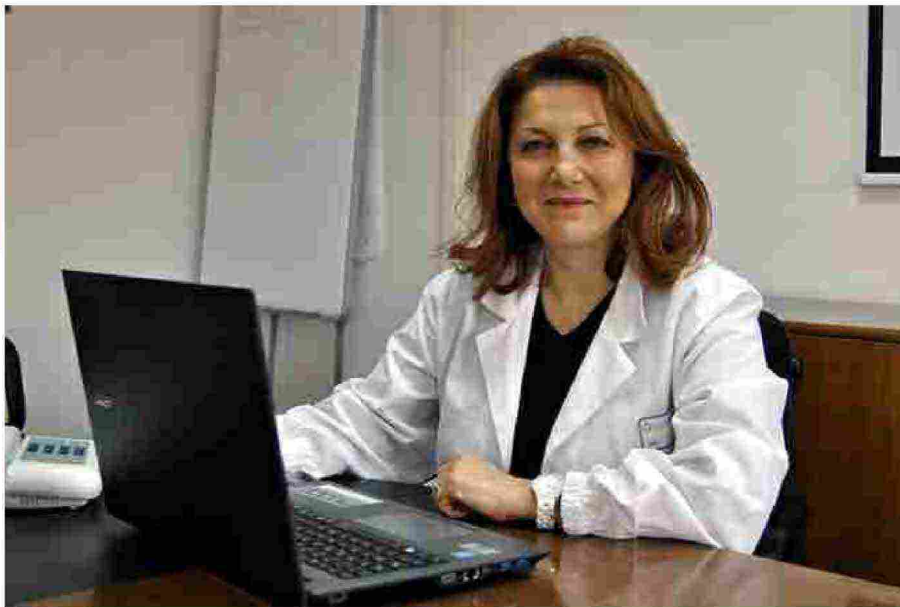
SIENA FREE
 QUOTIDIANO ONLINE di Siena e provincia e della Toscana


SALUTE E BENESSERE



La dottoressa Barbara Paolini ospite di "Tutta salute" su Rai 3 per parlare di diete anti-acidità

Mercoledì 06 Novembre 2019 11:21



La dottoressa Barbara Paolini

Una dieta equilibrata per combattere gastriti e acidità di stomaco. Questo il tema della trasmissione "Tutta salute" in onda su Rai 3, giovedì 7 novembre, dalle ore 11. Ospite in studio la dottoressa Barbara Paolini, medico dietologo della UOSA Dietetica e Nutrizione Clinica dell'Azienda ospedaliero-universitaria Senese e presidente toscana dell'Associazione Italiana di Dietetica e Nutrizione clinica.

«La dieta corretta è una delle terapie da seguire ed è sicuramente un potente alleato per gestire lo stomaco infiammato - spiega la dottoressa Paolini -. Stress, abitudini scorrette come il fumo o l'alcol, ma anche farmaci con proprietà gastro-lesive, oltre ad una alimentazione scorretta, possono favorire la comparsa dei sintomi. La gastrite si può prevenire e gestire a tavola, adottando alcune semplici norme alimentari - sottolinea ancora Barbara Paolini -: dedicare tempo al pasto, mangiare lentamente per rendere più agevole la digestione, pasti non troppo abbondanti, specialmente la sera, mangiare a orari regolari o frazionare i pasti rappresentano le regole di base. Nella scelta degli alimenti è importante ridurre gli alimenti particolarmente grassi, acidi, le spezie piccanti e i piatti molto elaborati».



moto g⁸ PLUS
contest

Partecipa per provare a vincere 10 moto g⁸ plus.

Partecipa 



Diamo fiducia
 a chi ci ha dato fiducia.

BancaCras

Gruppo Bancario Creditizio Italiano

SOCIAL e SERVIZI




Acquedotto del Fiera
 Acquedotto del Fiera diventa QdF



Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

«Il Tempo della Salute»



A Milano
Appuntamento
al Museo della scienza
e della tecnica

Sabato e domenica saranno 27 gli appuntamenti previsti in forma di discussione o tavola rotonda e saranno aperti gratuitamente a chiunque voglia intervenire. Accanto a questi sono previsti corsi di diverso tipo, dallo yoga alla rianimazione cardiopolmonare, alle tecniche di disostruzione delle vie aeree negli adulti e nei bambini, alla movimentazione di malati costretti a letto: per tutti questi è necessario prenotarsi sul sito <https://www.corriere.it/salute/tempo-della-salute/programma>

© RIPRODUZIONE RISERVATA

di **Sergio Harari**

Che cosa pensano gli italiani del Servizio Sanitario nazionale (Ssn)? Invidiatoci da molti, basato sui principi di universalità, uguaglianza ed equità, rappresenta uno dei punti di forza del nostro Paese anche se forse non sempre è percepito così dai cittadini.

Per questo attraverso un sondaggio online, *Corriere della Sera* e l'Associazione non profit Peripato, che da alcuni anni si dedica allo sviluppo di una cerniera culturale tra scienza, ricerca e relazione con l'individuo, malato o non che sia, hanno valutato il rapporto che gli italiani hanno con il Ssn. Si è partiti da quella che tecnicamente viene definita *user experience*, l'esperienza complessiva che i clienti vivono durante tutta la loro relazione con l'azienda, in questo caso il Ssn, analizzando la sequenza di interazioni che si verificano fra gli utenti e i vari punti di contatto incontrati lungo la loro esperienza sanitaria (*customer journey*).

D'altra parte, tutto quello che riguarda la salute è vissuto da ciascuno di noi con grande emotività. Il sistema di attori pubblici e privati che ci portano alla guarigione o ci accompagnano alla morte è oggetto di speranze e paure. Il vissuto delle persone può essere molto diverso dai dati scientifici che fotografano un Ssn in affanno ma ancora di grande qualità, per questo per capire quale fosse l'esperienza sanitaria degli italiani lo abbiamo chiesto a loro attraverso un sondaggio, il primo di una serie che *Corriere* e Peripato lanceranno per sviluppare un osservatorio permanente sul Ssn. I dati di questo primo lavoro verranno presentati il prossimo 10 novembre al «Tempo della Salute» organizzato da *Corriere Salute* al Museo della Scienza e della Tecnica di Milano.

Il metodo

Il sondaggio è stato lanciato durante il mese di settembre 2019 su *Corriere.it/salute* con Metodologia C.A.W.I. (Computer Assisted Web Interviewing). Hanno risposto circa 2 mila persone da tutta Italia, 62% uomini, 64% con età superiore ai 55 anni, 31% tra i 34 e i 55, 6% sotto i 34, 53% residenti nel Nord-ovest, 19% nel Nord Est, 16% al Centro e 12% al Sud. Infine 96% hanno conseguito un diploma e/o una laurea. L'utilizzo del sistema sanitario pubblico subisce oscillazioni durante il ciclo della malattia (prevenzione, diagnosi, fase acuta, mantenimento): è massimo nelle fasi acute e cede spazio alle strutture private/convenzionate in quelle di mantenimento e di diagnosi.

Gli specialisti

Il medico di famiglia continua a svolgere un ruolo fondamentale: il 61% si affida alla sua professionalità per fare prevenzione.

La ricerca evidenzia tuttavia come questa figura stia cedendo ai medici specialisti o ai centri privati degli spazi sempre maggiori.

I pazienti che pagano per una prestazione possono rappresentare un segno di disaffe-



Che cosa pensano gli italiani del Servizio Sanitario Nazionale

Un sondaggio condotto su Corriere.it/Salute svela che il medico di famiglia continua a rivestire un ruolo centrale e che la scelta fra pubblico e privato oscilla a seconda della fase della malattia

61%
 degli italiani si affida al medico di famiglia per la prevenzione

zione verso il medico di famiglia oppure esercitano la scelta per ridurre i tempi di diagnosi. Soprattutto alla fine dell'iter, lo specialista che ha seguito il paziente per tutto il percorso rimane il punto di riferimento per il mantenimento dello stato di salute, sopravanzando il medico di famiglia.

I criteri

La qualità è diventata fondamentale

Un rilievo che emerge con forza dal sondaggio condotto da *Corriere.it/salute* in collaborazione con Peripato è che gli utenti fanno le loro scelte di prevenzione, diagnosi, terapia e mantenimento sulla base di fattori non solo strettamente sanitari. La facilità di accesso al servizio, il tempo necessario, la possibilità di avere servizi ulteriori e rapporti diretti con i medici: tutti questi aspetti «esperienziali» contano molto nella scelta di a chi affidarsi, favorendo la presenza del convenzionato e del privato.

Nella percezione degli utenti la qualità del servizio è diventata fondamentale (e questo è uno straordinario successo del servizio sanitario), e il cittadino/utente cerca oggi maggiore qualità nel servizio. Liste di attesa e difficoltà di accesso sono i punti maggiormente critici, segnalati costantemente. Le performance sanitarie devono continuare a crescere non solo per tecnologie e qualità delle cure ma anche per servizi al cittadino-utente.

S.H.

© RIPRODUZIONE RISERVATA

Le fonti inattendibili e attendibili

Sia nella fase di prevenzione sia in quella di diagnosi, gli italiani non si fidano né di internet, né della televisione, né degli amici. L'informazione superficiale e a volte commerciale che è disponibile sui media più popolari, sia internet sia TV, non è considerata rilevante. Contrariamente alle aspettative, gli intervistati si rivolgono comunque a professionisti, considerando inattendibili anche il passaparola con amici e parenti.

La fonte di informazione sanitaria ritenuta più seria e autorevole resta, in modo molto evidente, la carta stampata (giornali, settimanali, ecc).

La convalescenza

Senza famiglia è molto difficile affrontare il periodo di guarigione e a maggior ragione la cronicità. Il 31% dei soggetti esce dalla fase acuta della malattia in condizione di dover dipendere da una assistenza domiciliare.

La presenza dell'assistenza professionale è inferiore al 20% e incide solo in minima parte rispetto alle necessità. Nell'85% dei pazienti che hanno superato la fase acuta e che necessitano di un periodo di convalescenza, l'assistenza è garantita dai familiari.

© RIPRODUZIONE RISERVATA

Alimentazione

Tradizionale o «alternativo», l'importante è non saltare il pasto che apre la giornata. Basta non esagerare con i carboidrati e non dimenticare le fibre

Come scegliere la prima colazione



di **Monica Virgili**

Nel paese di cornetto e cappuccino si sta finalmente imparando a fare una prima colazione «come nutrizionista comanda». Gli esperti vorrebbero vederci ogni mattina seduti a tavola almeno per dieci minuti a consumare un piccolo pasto bilanciato composto da cereali, latticini e frutta. Le più virtuose (secondo una ricerca dell'Osservatorio Doxa/UnionFoof) si stanno dimostrando le giovani famiglie con figli piccoli: il 98 per cento di loro non esce di casa senza aver mangiato, mentre il 18 per cento dei giovani tra i 15 e i 18 anni salta l'appuntamento con il primo pasto della giornata.

«Non diciamo che la tradizionale colazione al bar con cappuccino e cornetto sia sbagliata, ma non dovrebbe essere la regola» ricorda Andrea Ghiselli nutrizionista e presidente Sisa (Società italiana di scienze dell'alimentazione). «Il problema è che gli italiani pensano di fare una colazione abbondante, ma spesso non è così. Se manca il tempo o l'appetito si può anche iniziare prendendo solo un caffè con un biscotto e poi completare con una colazione fuori casa, magari con l'accortezza di scegliere prodotti da forno con meno grassi, tipo muffin, e portare a scuola o in ufficio un frutto per uno spuntino a metà mattina». Numerosi studi scientifici hanno rilevato che l'abitudine alla prima colazione si associa a un ridotto rischio cardiovascolare (pressione arteriosa più bassa e livelli di colesterolo più buoni), a un miglior profilo glicemico (minor rischio di diabete di tipo 2) con vantaggi anche sulla salute del microbiota intestinale. «Saltare la prima colazione al contrario ha un effetto negativo anche sulla concentrazione e i livelli di attenzione e memoria, e questo è particolarmente utile per studenti e lavoratori» ricorda Ghiselli, che ci aiuta a valutare pro e contro di diversi tipi di colazione (si veda accanto).

© RIPRODUZIONE RISERVATA



DOLCE O SALATA?

Uovo e bacon, piatto forte del breakfast anglosassone, potrebbero essere una buona alternativa? «La colazione salata si può fare, ma non tutti i giorni» commenta Ghiselli. «Si rischia di fare il pieno di sale, di cui i formaggi, soprattutto se stagionati, e i salumi sono ricchi (il sale è presente anche nei dolci, ma in quantità minore). Altro punto critico è l'eccesso di grassi in particolare saturi ma soprattutto il fatto che bisognerebbe consumare salumi con una frequenza e quantità molto bassa e certamente non giornaliera. Quindi, se piace, la colazione salata può essere l'eccezione da fare ogni tanto con l'accortezza, per quel giorno, di bilanciare gli altri pasti, rinunciando quindi a uova e carne processata». Meglio orientare le scelte su pane senza sale con un poco di ricotta o formaggio magro.



TÈ O CAFFÈ?

«Dipende dai gusti» commenta Ghiselli. «Diversi studi hanno associato il consumo di tè a una ridotta mortalità, ma non è chiaro se il "merito" è di qualche sostanza contenuta nella bevanda o di uno stile di vita più sano. Anche il caffè, che in quantità moderata è "innocente" e anzi addirittura associato a minore mortalità, deve essere disgiunto da alcune brutte abitudini come quella di aggiungere zucchero o di fumarci sopra una sigaretta». Non è neanche vero che la classica combinazione di caffè e latte sia indigeribile.



BISCOTTI O CEREALI?

Non c'è un buono o un cattivo, nelle giuste quantità possono essere entrambe scelte valide. Il biscotto semplice per contenuto può corrispondere al tradizionale pane (cereali), burro (grassi) e marmellata (zucchero). Il contenuto in lipidi e zucchero (e le calorie) è molto diverso nelle diverse tipologie di biscotti, con i quali è facile superare la dose consigliata (30g). Stessa quantità anche per i cereali semplici (fiocchi di avena, mais, riso), ma se sono glassati o arricchiti con cioccolato o miele possono essere troppo ricchi di sale e zuccheri. Le porzioni giuste su una dieta da 2000 calorie giornaliere dovrebbero essere: 50 g di pane oppure 30 di biscotti (stessa quantità per fette biscottate o muesli). Anche fette biscottate, ciambellone, ecc. possono essere alternative valide.

92

per cento dei bambini italiani fa colazione, anche se in 2 casi su 3 in modo inadeguato

46

per cento degli italiani sceglie latte e cappuccino, l'11% solo caffè o tè

16

per cento di chi «salta» lo fa perché si alza tardi (dati Doxa/Unionfoof)

LATTE O YOGURT?

Sono praticamente equivalenti, l'importante è che sulla tavola della prima colazione non manchino, visto che sono buoni fornitori di calcio e vitamine (B2, B12 e B6), indispensabili nei bambini, negli anziani e nelle donne in gravidanza. «Lo yogurt è considerato leggermente più digeribile dalle persone intolleranti al lattosio, ma quanti sono i veri intolleranti?» si chiede Ghiselli. «Spesso molte persone si definiscono tali ma semplicemente non gradiscono questo alimento. In realtà nella quantità media di latte della colazione (250 grammi) non si superano i 12 g di lattosio che è la dose inoffensiva anche per la maggior parte delle persone con maldigestione del lattosio». Anche se oggi c'è una grande disponibilità di prodotti «senza», ricorrevi in assenza di una reale necessità è un rischio perché se non si è intolleranti lo si diventa. «La mal digestione del lattosio colpisce circa il 50 per cento della popolazione, ma non determina necessariamente intolleranza ed è determinata da mancanza genetica di lattasi (l'enzima che serve per digerirlo, ndr) o da diverse condizioni sia cliniche sia di scarsa abitudine a consumare latte che porta alla riduzione della produzione di questo enzima».



CALDA O FREDDA?

Succhi di frutta e yogurt contro il classico caffèlatte. Quale è meglio scegliere? «Anche in questo caso dipende dai gusti personali. Un liquido caldo

al mattino aiuta a dare la sveglia all'organismo, soprattutto con la stagione fredda garantisce un effetto "conforto", quindi il latte risponde bene a questa necessità, ma funzionano anche tè, tisane o caffè» ricorda Andrea Ghiselli. Cautela invece con le bevande al gusto di cioccolato, di solito molto gradite soprattutto ai bambini, ma da dosare perché sono molto ricche di zuccheri. Come del resto anche i succhi di frutta.



FRESCA O SECCA?

«Sono due cose diverse: la frutta essiccata equivale a quella fresca, ma manca l'acqua quindi a parità di peso gli zuccheri sono molto superiori. Un esempio? 150 grammi di frutta fresca corrispondono a 30 dello stesso frutto essiccato» ricorda Ghiselli. «La frutta resta il grande assente dalle colazioni degli italiani, ma è un errore perché è molto utile per l'idratazione e per l'apporto di fibre». Noci, mandorle, nocchie e semi oleosi in guscio sono una miniera di acidi grassi polinsaturi e minerali (fosforo, ferro, calcio), sono ricche di proteine, quindi un ingrediente prezioso nelle colazioni soprattutto di chi ha scelto regimi alimentari vegetariani. Ma se si supera la quantità consigliata (30g) salgono molto anche le calorie.



RAFFINATI O INTEGRALI?

Pane e cereali integrali sarebbero la scelta da preferire per il maggiore contenuto di fibre. «Almeno la metà dei carboidrati che consumiamo quotidianamente dovrebbe essere integrale» ricorda Ghiselli. «Diversi studi hanno dimostrato gli effetti positivi sulla longevità nelle persone che ne fanno un consumo regolare. Non basta però che questa scelta sia fatta a colazione, quando la quantità di carboidrati è piuttosto bassa, ha più senso puntare su pasta e riso integrali negli altri pasti o il pane, ma se sono graditi ben vengano al mattino fette biscottate o biscotti integrali».

Smart tips
di Eliana Liotta*IL CAVOLO NERO
«NUOVO»
SUPERFOOD

«Per natura ogni fama è inganno», scrisse Elias Canetti. «Talvolta si scopre però che dietro, nascosta, qualcosa c'è». Accade con il kale. Negli Stati Uniti è quasi oggetto di venerazione, un super food, che in Italia non è ancora finito sotto i riflettori. Da noi si chiama cavolo nero, protagonista della cucina toscana, e se ne coltiva un'altra varietà, in Puglia, cavolo riccio.

● **CALCIO DA RECORD**
Il successo è meritato. Per cominciare, un record nutrizionale: il calcio. Una porzione arriva a coprire un terzo del fabbisogno giornaliero del minerale. E poi la vitamina K: il contenuto è esorbitante, al punto che il consumo è sconsigliato a chi è in terapia con anticoagulanti orali (antagonisti della vitamina K, che interviene nella regolazione della coagulazione del sangue).

● **CONTRO L'INFIAMMAZIONE**
Un altro indizio viene dal colore. La tinta scura e tendente al viola delle foglie è data dalle antocianine, antiossidanti che sembrerebbero avere un ruolo nel ridurre l'infiammazione cronica, correlata a molte patologie.

● **POTENZIALE ANTICANCRO**
Il verde, in genere, segnala la presenza di folati, essenziali per la sintesi del materiale genetico. Parrebbero avere un effetto protettivo nei confronti del tumore al seno, come si è ipotizzato al termine d'una ricerca decennale su 31 mila italiane, analizzando il consumo di verdure a foglia verde. Il kale ha anche un'altra arma potenziale sotto la lente degli oncologi. Come tutti i cavoli e broccoli, custodisce i glucosinolati, che in diversi test hanno dimostrato un'azione antitumorale.

● **IN CUCINA** Si dovrebbe mangiare il cavolo crudo per assorbire molte sostanze, inclusa la buona dose di vitamina C. Il compromesso fra scienza e gastronomia è una stufatura breve in poca acqua al massimo di dieci minuti. E la ribollita? La lunga cottura rende più disponibile il betacarotene, precursore della vitamina A, al servizio del sistema immunitario.

*Giornalista e scrittrice. Consulenza di Monica Girolì, nutrizionista del Centro cardiologico Monzino, Mi

Vero & falso



Mangiare al mattino aiuta a mantenere il peso forma

V **Vero** Chi la salta abitualmente finisce per arrivare troppo affamato al pasto successivo. Certo non bisogna esagerare con le quantità di carboidrati e zuccheri se l'obiettivo è non ingrassare

È necessaria solo per i bambini

F **Falso** La prima colazione è un pasto e come tale utile per tutti. Dovrebbe fornire il 20% circa dell'energia della giornata, se si fa uno spuntino a metà mattina del 5-10%, altrimenti può arrivare anche al 25-30%

Il caffèlatte non va bene per i minori

F **Falso** Dipende dalla quantità di caffeina, che certo deve essere inferiore a quella di un adulto. Un cucchiaino di caffè in una tazza di latte è una giusta dose. Si considera accettabile 3 mg di caffeina per ogni kg di peso del bambino

È LA NATURA
IL GRANDE ARCHITETTO
DEI CAPELLI

MiglioCres®

DALLE RICERCHE ANTICADUTA

Quando stress, cambi di stagione, inquinamento, trattamenti estetici e squilibri alimentari minacciano la salute dei capelli.

MIGLIO CHERATINIZZANTE.

ORTICA Apporto di Oligoelementi, PICCOLE GRANDI SOSTANZE MINERALIZZANTI.

ZINCO E SELENIO METIONINA RAME E CISTEINA FORZA E DENSITÀ dei capelli Benessere di cute ed unghie LUMINOSITÀ e pigmentazione dei capelli.

MiglioCres è anche in Fiale e Shampoo
In Farmacia e Erboristeria

Disponibile anche per uomo
con Serenoa Repens



MiglioCres®
Miglior Crescita

MiglioCres® è distribuito da F&F srl - 031/525522 - mail: info@fef srl

www.migliocres.it

strategia finanziata dall'airc

Le cellule del grasso diventano armi per battere i tumori

VALENTINA ARCOVIO Il cancro prolifera «ingannando» le difese immunitarie. Ora, però, abbiamo trovato un modo per ripagarlo con la stessa moneta: una strategia che consente ai farmaci anti-tumorali di entrare nel tumore senza che se ne accorga e attaccarlo. A metterla a punto è stato un gruppo dell'Università di Modena e Reggio Emilia e del Policlinico di Modena che, grazie al sostegno della Fondazione Airc, è vicina a uno studio clinico di fase I. «L'idea - spiega Massimo Dominici - consiste nel prelevare le cellule staminali dal tessuto adiposo del paziente, nel modificarle geneticamente per produrre "Trail", molecola in grado di uccidere in modo selettivo le cellule cancerose, e nel re-iniettarle nella massa tumorale». E' la prima volta che il grasso viene impiegato come cavallo di Troia contro il cancro. «Siamo riusciti a valorizzare il grasso, un tessuto di scarto che generalmente sostiene la crescita del tumore - sottolinea -. Da un grammo di tessuto adiposo possiamo ricavare miliardi di preziose cellule staminali». Questa terapia genica è stata testata con successo sia sulle cellule sia su modelli animali: le staminali del grasso «ingannano» il tumore, che le confonde per alleate, e, una volta entrate, liberano il «veleno» che uccide le cellule tumorali. I test dimostrano che così si può ridurre la massa tumorale. Non solo. Si può agire in sinergia con approcci più tradizionali. «In uno studio su "Theranostics" dimostriamo che l'approccio funziona di più e meglio, se associato a un chemioterapico, il paclitaxel». La strategia potrebbe funzionare contro molti tipi di tumore. «Ma abbiamo deciso di puntare, almeno inizialmente, su quelli negletti - spiega Dominici -. Abbiamo iniziato con l'adenocarcinoma del pancreas. Così - continua - puntiamo a ridurre il tumore e renderlo operabile». A breve sapremo se sugli esseri umani ha gli stessi straordinari effetti che ha dimostrato in vitro e sugli animali. «Contiamo di partire con i primi studi clinici negli esseri umani entro il 2020». Verranno selezionati i pazienti con adenocarcinoma del pancreas in fase localmente avanzata, che rappresentano l'80% di coloro che ricevono questa diagnosi. «Preleveremo un pezzo di tessuto adiposo da cui ricavare le staminali». Una volta che le cellule verranno modificate geneticamente - prosegue - «le inietteremo sotto guida Tac, come si fa per le biopsie, fino a farle arrivare nella massa tumorale». Ci si aspetta che la terapia funzioni come ha fatto in laboratorio, iniziando a sprigionare il suo effetto dopo sole 24 ore. La sperimentazione clinica proseguirà di pari passo con la ricerca in laboratorio, anche grazie ad Airc, che dal 3 al 10 novembre sostiene questo e altri studi con l'iniziativa dei «Giorni della Ricerca» . «Cerchiamo di capire - dice Dominici - se la tecnologia funziona anche contro altri tipi di tumore: dal sarcoma di Ewing al mesotelioma pleurico fino al glioblastoma. Anche se il nemico appare invincibile, non ci arrendiamo». - c BY NC ND ALCUNI DIRITTI RISERVATI Tornano i Giorni della Ricerca fino al 10 novembre.

L'UTSALUTE

STRATEGIA FINANZIATA DALL'AIRC:
Le cellule del grasso diventano armi per battere i tumori

VALENTINA ARCOVIO
Il cancro prolifera ingannando le difese immunitarie. Ora, però, abbiamo trovato un modo per ripagarlo con la stessa moneta: una strategia che consente ai farmaci anti-tumorali di entrare nel tumore senza che se ne accorga e attaccarlo. A metterla a punto è stato un gruppo dell'Università di Modena e Reggio Emilia e del Policlinico di Modena che, grazie al sostegno della Fondazione Airc, è vicina a uno studio clinico di fase I. «L'idea - spiega Massimo Dominici - consiste nel prelevare le cellule staminali dal tessuto adiposo del paziente, nel modificarle geneticamente per produrre "Trail", molecola in grado di uccidere in modo selettivo le cellule cancerose, e nel re-iniettarle nella massa tumorale».

IL SUO CIBO È LA GIOIELLA MORGANIE
Sos diabete: uno su tre lo ignora "Ecco le cause e i sintomi"

È LA NATURA IL GRANDE ARCHITETTO DEI CAPELLI
Dalle Birchce AnticaSofia
MiglioCres
MiglioCres
MiglioCres

IL TUO CIBO È LA GIOIELLA MORGANIE
Sos diabete: uno su tre lo ignora "Ecco le cause e i sintomi"

È LA NATURA IL GRANDE ARCHITETTO DEI CAPELLI
Dalle Birchce AnticaSofia
MiglioCres
MiglioCres
MiglioCres