

FEBBRAIO 2016



DON SERAFINO RONCHI
RIABILITAZIONE - CURA - PREVENZIONE

InForma

Newsletter d'informazione e divulgazione
a cura dello staff medico e fisioterapico
del Centro Riabilitativo
don Serafino Ronchi



CONSORZIO TENDA

Provider Ecm accreditato presso la Regione Lombardia con
Decreto Direzione Generale Sanità n. 4625 del 05/06/2015.

Alcuni Eventi Formativi in programma per il 2016.

11/15 marzo e 17/21 giugno 2016

PRIMO CICLO "METODO CORPO E COSCIENZA" Georges Courchinoux
50 crediti ecm

7/11 aprile e 1/5 settembre 2016

"PCI: Paralisi Cerebrale Infantile: individuazione, valutazione e
trattamento precoce dei disturbi"
condotto da Philippe Toullet (scuola Le Metayer)
50 crediti ecm

7/8 maggio 2016

GIORNATA STUDIO PER DIPLOMATI al "METODO CORPO E COSCIENZA"
12 crediti ecm

23/27 settembre e 2/6 dicembre 2016

SECONDO CICLO "METODO CORPO E COSCIENZA" Georges Courchinoux
50 crediti ecm

29/30 ottobre 2016

GIORNATA STUDIO PER DIPLOMATI al "METODO CORPO E COSCIENZA"
12 crediti ecm

*Sono già aperte le iscrizioni: per maggiori informazioni contattaci direttamente.
... altri interessanti eventi sono in fase di programmazione!*

ecm@consorziotenda.it

tel. 349/7588584

fax 030/9961017

Prossimo evento ECM

Sabato 5 marzo

CORSO TEORICO PRATICO:

**"LA PREVENZIONE
DEL DISTURBO
POSTURALE STATICO
E DINAMICO"**

Destinatari: pediatri
ospedalieri e di base, tutti i
profili sanitari dell'età
evolutiva

Il don Serafino Ronchi è un nodo



Poliambulatorio don Serafino Ronchi

Via Santa Lucia, 32 – 25018 Vighizzolo di Montichiari (BS)
tel./fax 030 9960938 segreteria@centroserafinoronchi.it
www.centroriabilitativodonserafinoronchi.it



EPIGENETICA: NON SIAMO SOLO GENI

Di Tarcisio Tracconaglia, osteopata e massoterapista

L'epigenetica è una branca della biologia molecolare che studia le mutazioni genetiche e la trasmissione di caratteri ereditari non attribuibili direttamente alla sequenza del DNA.

“La differenza fra genetica ed epigenetica può essere paragonata alla differenza che passa fra leggere e scrivere un libro. Una volta scritto il libro, il testo (i geni o le informazioni memorizzate nel DNA) sarà identico in tutte le copie distribuite al pubblico. Ogni lettore potrà tuttavia interpretare la trama in modo leggermente diverso, provare emozioni diverse e attendersi sviluppi differenti mano a mano che prosegue nei vari capitoli. Analogamente, l'epigenetica permette interpretazioni diverse di un modello fisso (il libro o il codice genetico) e può dare luogo a diverse letture, a seconda delle condizioni variabili con cui il modello viene interrogato”. Thomas Jenuwein (Vienna, Austria)

Tuo figlio ricorda tutto alla perfezione mentre tu sei da sempre distratto e smemorato. Scherzo del destino? No, potrebbe essere la giusta conseguenza di uno stile di vita corretto che è riuscito a modificare la tendenza dei tuoi geni. È di questo fenomeno che si occupa l'epigenetica, e sta aprendo straordinarie prospettive: pensare che l'ambiente, l'alimentazione, l'attività fisica, lo stress ci influenzano profondamente e che non siamo quindi una catena immutabile di dati, può certamente aiutarci a vivere meglio.

Il DNA è composto da una miscela di geni, “buoni e cattivi” che inviano messaggi, in molti casi modificabili, attraverso scelte nutrizionali e comportamentali intelligenti. Se separassimo due gemelli omozigoti, con il DNA identico al 100%, uno andasse a vivere a Milano, l'altro al mare, e adottassero stili di vita diversi, potremmo facilmente constatare che svilupperebbero due fenotipi in parte differenti. Non solo. Pare che lo stile di vita abbia un effetto “eco” che può trasmettersi nelle generazioni, da madre in figlio: una cattiva alimentazione in gravidanza può favorire problemi cardiovascolari nei bimbi. Se sono presenti strutture genetiche che predispongono al diabete, ma si conduce uno stile di vita sano, nel 99% insulina e glicemia rimarranno in equilibrio. Viceversa chi avrà abitudini di vita sedentarie diventerà obeso e potrebbe andare incontro alla sindrome metabolica. Una prova ulteriore è quella degli indiani americani. In tempi remoti si separarono in due gruppi, stanziandosi in territori lontani tra loro. Il gruppo che si stabilì in Arizona, dopo aver preso contatto con la civiltà occidentale, ne adottò comportamenti e dieta, incrementando l'incidenza di obesità e diabete. Il secondo gruppo, stanziato in Messico, non modificò invece le abitudini alimentari e, pur condividendo gran parte dei geni con i cugini dell'Arizona, sviluppò una bassa prevalenza di diabete e un peso corporeo nella norma.

Ancora qualche dubbio che stile di vita sano e alimentazione corretta possano farci bene? Non credo...quindi mangiamo una carota e andiamo a fare una bella passeggiata!



REGALA O REGALATI UNA COCCOLA:

“ARMONIA”

UN MASSAGGIO A SCELTA TRA:

SVEDESE, TUI-NA, LINFODRENAGGIO E ANTALGICO DISTENSIVO

“ENERGIA PLUS”

UN MASSAGGIO SVEDESE + TRE SEDUTE DI 30 MINUTI CON IL NOSTRO MASSOTERAPISTA-PREPARATORE ATLETICO

Per info e prenotazioni 030/9960938