



POLIAMBULATORIO UNIVERSITARIO
E DI MEDICINA DELLO SPORT

"Pillole di Benessere"

*Le sane abitudini per un
corretto stile di vita*

- P** —● PREVENZIONE
- A** —● ALIMENTAZIONE
- M** —● MOVIMENTO

L'Udito

CALENDARIO DEL BENESSERE 2021

• **Febbraio** •

**Il benessere
della Pelle**

Dr. Stefano Iraci

• **Marzo** •

**Il benessere
del Cuore**

Prof. Fabio Pigozzi

• **Aprile** •

**Il benessere
della Colonna
Vertebrale**

Dr. Roberto Arena

• **Maggio** •

**Il benessere
a Tavola**

Dr. Gabriele di
Bartolomeo

• **Giugno** •

**Prevenzione
degli
Inestetismi
Vascolari**

Dr. Stefano Iraci

• **Luglio** •

**Benessere
della
Vista**

Dr.ssa Emilia
Cantera

• **Settembre** •

**Benessere
dell'Udito**

Prof. Giorgio
Bandiera

• **Ottobre** •

**Prevenzione
dell'Ictus**

Dr.ssa Marianna
Gazzetti

• **Novembre** •

**Insonnia e
benessere
del Sonno**

Dr. Mauro
Giannini

• **Dicembre** •

**Il benessere
del Corpo**

Dr. Gabriele di
Bartolomeo



PREVENZIONE



L'UDITO

IL MEDICO CONSIGLIA

A cura del Prof. Giorgio Bandiera
Specialista in Otorinolaringoiatria



ALIMENTAZIONE

Ridurre al minimo l'esposizione al rumore intenso:

- Indossare sempre dispositivi di protezione dell'udito (cuffie o tappi auricolari)
- Ridurre il tempo e aumentare la distanza dalla fonte di rumore
- Mantenere un livello non elevato per le apparecchiature di ascolto della musica

Ridurre al minimo l'esposizione ad agenti ototossici: solventi organici; metalli pesanti; pesticidi; monossido di carbonio; acido cianidrico; farmaci ototossici

Evitare l'uso dei bastoncini cotonati per la pulizia del padiglione auricolare senza andare in profondità per evitare il rischio di lesioni della cute del condotto uditivo esterno o della membrana timpanica

Eseguire controlli periodici dell'udito a partire dai 60 anni o prima in caso di patologie, in presenza di fattori di rischio o cambiamenti nella percezione del suono: prima viene diagnosticata la perdita di udito, maggiori sono le possibilità di riabilitazione e di evitare la progressione

Evitare il fumo che causa danno endoteliale e produzione di radicali liberi, che compromettono la delicata circolazione dell'apparato uditivo

Seguire una dieta equilibrata associata all'esercizio fisico per:

- **Prevenire l'invecchiamento delle cellule nervose dell'orecchio, l'ipoacusia da rumore, l'acufene e la perdita improvvisa dell'udito**
- **Agire sulla protezione delle cellule contro i radicali liberi e i rumori forti**
- **Favorire la circolazione sanguigna** e l'equilibrio elettrolitico dei fluidi dell'orecchio interno

Seguire una dieta ricca di:

- **Antiossidanti**, presenti in frutta e verdura
- **Zinco**, presente in nocciole e semi
- **Omega 3**, presente nelle noci, semi di lino e pesce
- **Potassio**, presente in patate, spinaci, pomodori, banane, melone, arance
- **Acido folico**, presente in cereali, spinaci, broccoli, asparagi
- **Magnesio**, presente in avocado, cioccolato fondente, cereali integrali
- **Vitamina A, vitamina E, vitamina B12**

Evitare cibi fritti, oli vegetali, grassi idrogenati, formaggi lavorati, dolcificanti artificiali, carboidrati raffinati, eccessive quantità di sodio



L'UDITO



I NOSTRI SERVIZI

L'esercizio fisico aerobico, come la camminata, la corsa o il ciclismo, favorisce la circolazione corporea e l'apporto di ossigeno in tutto l'organismo incluso l'orecchio, provvisto di un delicato sistema circolatorio con un'alta richiesta di ossigeno e nutrienti

Il movimento favorisce il continuo allenamento dell'apparato uditivo nell'esposizione a diverse condizioni sonore e dell'apparato vestibolare nelle variazioni dinamiche dell'organismo nello spazio

Nel nuoto e negli sport acquatici è importante mantenere l'orecchio asciutto: l'umidità può facilitare l'insorgenza di infezioni dell'orecchio

Nell'attività subacquea è necessario effettuare correttamente le manovre per compensare la pressione ed evitare danni a livello del timpano

In aereo è consigliato deglutire frequentemente o masticare un chewing gum per consentire l'apertura della tuba di Eustachio e favorire l'equiparazione della pressione dell'orecchio medio con l'esterno, in particolare durante la fase di decollo e atterraggio



BENESSERE DELL'UDITO

I nostri servizi

- Audiometria
- Impedenziometria
- Esame audiometrico tonale
- Esame vestibolare clinico
- Manovre liberatorie
- Esame Impedenziometrico





POLIAMBULATORIO UNIVERSITARIO E DI MEDICINA DELLO SPORT

Via Leopoldo Franchetti 2/A, 00135 Roma

I NOSTRI SERVIZI

- Medicina dello sport
- Dietologia applicata allo sport
- Cardiologia
- Fisiatria
- Ortopedia
- Fisioterapia
- Otorinolaringoiatria
- Oftalmologia
- Neurologia
- Dermatologia

PER INFORMAZIONI E PRENOTAZIONI



0686998990



3420651388



poliambulatorio@fondazioneuniroma4.it



www.fondazioneuniversitariaforoitalico.it/poliambulatorio



[poliambulatorio_foro_italico](https://www.instagram.com/poliambulatorio_foro_italico)



[Poliambulatorio Universitario e di Medicina dello Sport](https://www.facebook.com/Poliambulatorio Universitario e di Medicina dello Sport)