



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

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

LA PELLE

IL MEDICO CONSIGLIA

A cura del Dott. Stefano Iraci
Specialista in Dermatologia



● **Ridurre al minimo l'esposizione solare** che è alla base dell'invecchiamento e dell'infiammazione cutanea (photoaging, inflammaging e carcinogenesi cutanea)

● **Mantenere idratato lo strato superficiale della pelle** che svolge azione di barriera agli agenti esterni

● **Mantenere il valore del PH della pelle bilanciato** per avere una pelle sana e permettere la sua naturale funzione di barriera evitando detergenti aggressivi che hanno PH alcalino e usare quelli neutri o leggermente acidi

● **Evitare il fumo perchè:**

- riduce l'ossigenazione del sangue e quindi della pelle
- favorisce la formazione di radicali liberi che riducono la produzione di collagene e fibre elastiche
- aumenta il rilascio di Metalloproteinasasi (MMP) ovvero degli enzimi che contribuiscono al deterioramento del collagene inibendone la formazione di nuovo

● **Seguire una Dieta Mediterranea ricca di:**

- **antiossidanti** presenti nella frutta e nelle verdure fresche
- **vitamine** indispensabili per la maggior parte delle funzioni della pelle soprattutto A, B6, C, E, D, H, PP
- **acidi grassi poliinsaturi** (omega 3/6/9) presenti nel pesce (salmone, pesce azzurro), in alcuni vegetali (borragine), nella frutta secca a guscio (noci, mandorle, nocciole, sesamo). Sono alla base della sintesi di ceramidi che partecipano allo stato di idratazione ed elasticità superficiali
- **frutta rossa e pomodori** fonte di preziosi antiossidanti (resveratrolo, licopene, esperidina di cui è particolarmente ricca la buccia delle arance), importanti per il mantenimento della funzionalità ed integrità del comparto vascolare e capillare
- **bioflavonoidi** presenti in tutte le piante e ricchi di fattori protettivi e rigeneranti
- **acqua** si raccomanda di berne almeno 2 litri al giorno

LA PELLE



ESERCIZI DI GINNASTICA FACCIALE

SI CONSIGLIA DI RIPETERE LA SERIE COMPLETA 2 VOLTE AL GIORNO

Esercizio per il contorno occhi

Sbattere le palpebre per circa un minuto, tenerle chiuse per 10 secondi cercando di non aggrottare la fronte. Concentrarsi sul respiro e sul rilassamento del volto. Ripetere per 10 volte

Esercizio per guance e zigomi

Mettere una mano davanti alla bocca, gonfiare le guance, mantenere l'aria all'interno e dopo 20 secondi rilasciare e fare un respiro. Ripetere 10 volte

Esercizi per contorno labbra e rughe del sorriso

Distendere gli angoli della bocca, come se si sorridesse, tenendo le labbra serrate, tenere la posizione per dieci secondi, tornare alla posizione di partenza e ripetere l'esercizio per 2 minuti. Pronunciare una O e mantenere la posizione per qualche secondo, passare poi a pronunciare la A e continuare con le vocali O-A. Ripetere per 10 volte

Esercizio antiage per la fronte

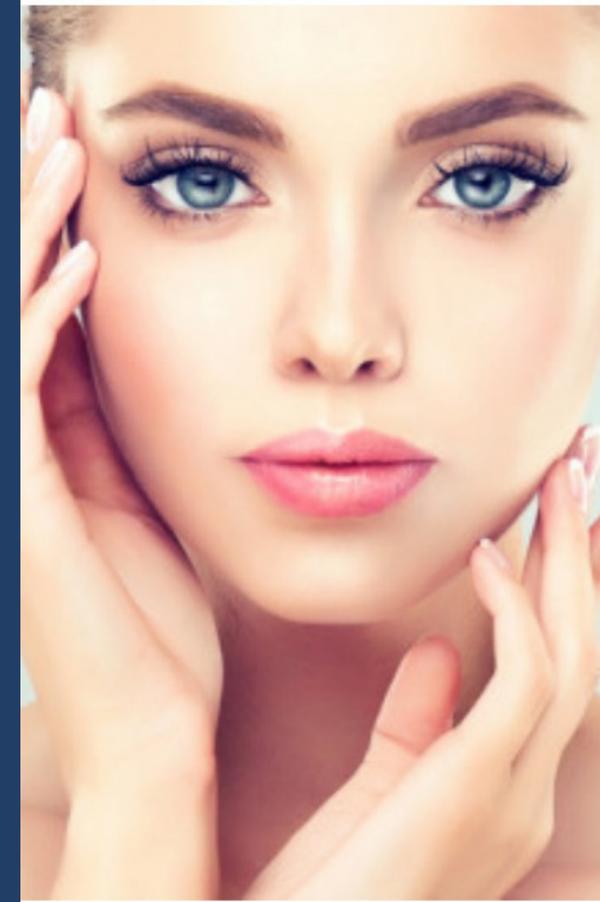
Alzare le sopracciglia e spingerle verso l'alto. Ripetere per 10 volte

Esercizio per mento e collo

Inclinare la testa all'indietro, guardando in alto, muovere la mandibola su e giù di continuo per 20 secondi. Alla fine aprire la bocca e sbadigliare per facilitare il rilassamento



TRATTAMENTI



DERMATOLOGIA

La salute passa anche dalla tua pelle

a cura del Dr. Stefano Iraci

- VISITA DERMATOLOGICA
- EPILUMINESCENZA
- PEELING
- LASER TERAPIA DERMATOLOGICA
- ASPORTAZIONE CONDILOMI
- ASPORTAZIONE VERRUCE
- DIATERMOCOAGULAZIONE
- INFILTRAZIONI DI CHELOIDE
- TRATTAMENTO SMAGLIATURE





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%20Universitario%20e%20di%20Medicina%20dello%20Sport)