

di Felicianantonio Di Domenica
Ortopedico, Direttore di Riabilitazione
Motoria al Cam di Monza, Medico
Federale F.I.R. (Federazione Italiana
Rugby), esperto on-line sul portale
www.lemiearticolazioni.it

Ortopedia

Le Calzature



La scelta corretta della scarpa è importante sia per chi è portatore di patologie articolari ai piedi, sia per chi vuole evitare che tali patologie si verifichino. Un errato carico ai piedi può essere causa di dolori articolari invalidanti per la deambulazione. La scelta dell'altezza del tacco, specie per le donne, è fondamentale. Oltre i 3 cm. Vi è un sovraccarico funzionale sull'avampiede che può portare a metatarsalgia e a alluce valgo artrosico. Una calzatura "a punta stretta" può provocare l'insorgenza del valgismo dell'alluce. E' anche molto importante che la scarpa faccia ben respirare la cute dei piedi.

Per chi ha già problemi sia morfologici che artrosici ai piedi è bene si consigli con il proprio specialista di fiducia prima di scegliere una calzatura.

Gli sportivi, anche amatoriali, farebbero bene a eseguire un esame computerizzato del carico e del passo prima di scegliere una scarpa per svolgere l'attività sportiva.

Si tratta di un esame molto semplice che viene svolto da un tecnico ortopedico competente, attraverso apparecchiature appositamente programmate, che permette di migliorare l'appoggio plantare e correggere i carichi errati.

Burger di soia al formaggio

Specialità vegetale a base di tofu

Buono e gustoso, il **Burger di soia al formaggio Céréal BIO** è un alimento di elevato valore nutrizionale, ricco in proteine vegetali e rappresenta un'ottima alternativa gustosa e nutriente, per i consumatori che desiderano prendersi cura di se stessi e dell'ambiente.

Il **Burger di soia al formaggio Céréal BIO** è una pietanza vegetale appetitosa e nutriente; preparato con proteine di soia di ottimo valore biologico, assicura un apporto equilibrato in aminoacidi essenziali e fibre alimentari. Per l'esclusiva ricetta è ideale in un'alimentazione variata ed equilibrata e risponde alle esigenze di una cucina saporita, di facile e veloce realizzazione.

Céréal BIO è la linea di prodotti a base di soia francese garantita NON OGM secondo gli standard di conformità alla Regolamentazione Europea per l'Agricoltura Biologica. Il **Burger di soia al formaggio Céréal BIO** è:

- senza coloranti - fonte di fibre - ricco in calcio - fonte di magnesio e ferro

Consigli di preparazione:

- al micro-onde: 1-2 minuti alla massima potenza, con coperchio.
- in padella: 2 minuti per lato a fuoco lento
- al forno: 8 minuti a 210° C.

In vendita nella GDO a € 3,20 la confezione.

Per informazioni e suggerimenti chiama **800-018124**

