

# Cerba Italia Magazine

# #7

COPIA OMAGGIO



NUMERO 7 | AUTUNNO 2022

PUBBLICATO DA CERBA HC ITALIA | [WWW.CERBAHEALTHCARE.IT](http://WWW.CERBAHEALTHCARE.IT)



SUNING  
苏宁体育



Cerba HealthCare è  
Official Lab Partner dell'Inter

# In questo numero



Pag. 4

News

Cerba partner dell'Inter:  
campioni di sport e salute per la stagione 2022-23 **4**



Pag. 10

News

Cerba Novara,  
una nuova Risonanza Magnetica Aperta **6**

Luigi Bardaro e Daniele Bellinvia

La Medicina del Lavoro  
è garanzia di sicurezza all'interno delle aziende **8**

Dr. Sergio Carlucci

La dieta "perfetta":  
carboidrati, proteine, grassi e... Dna **10**



Pag. 16

Prof. Francesco Broccolo

Intestino irritabile e infiammato?  
Prenditi cura del tuo microbioma **12**

Dr. Luca Poli

Capelli che cadono e problemi alla testa?  
Scopri la tricologia **14**



Pag. 18

Dr. Roberto Rinelli

Imparare a respirare bene aiuta la nostra salute  
e migliora le performance **16**

D.ssa Laura Cardarelli

Starà bene il mio bambino?  
Il sangue della mamma ci offre molte risposte **18**



Pag. 22

Prof. Alessandro Bertaccini e Dr. Sergio Tempesta

Ecco i test non invasivi per il monitoraggio  
del tumore della vescica **20**

Dr. Giuseppe Fagnano

Il colpo di frusta:  
un doloroso trauma da non sottovalutare **22**

Prof. Francesco Broccolo

La chiave della conoscenza - Cerba Academy **23**

# Editoriale

In linea con la mission Cerba HealthCare anche la medicina del lavoro fa della prevenzione il proprio focus. Sono sempre più le aziende che, negli ultimi anni, hanno marcatamente aumentato il livello di attenzione a questo tema: perché la salute e il benessere dei lavoratori non sono più vissuti solo come un obbligo ma come una priorità etica. Cerba HealthCare è un punto di riferimento a livello nazionale anche in questo ambito.

Prendetevi il tempo per sfogliare queste pagine, se poi avrete dubbi o domande scriveteci: [marketing@cerbahealthcare.it](mailto:marketing@cerbahealthcare.it)

**Stefano Massaro**  
CEO CERBA HEALTHCARE ITALIA



Edito e distribuito da

© CERBA HC ITALIA S.R.L.

Via Bernardo Quaranta, 57 - 20139 Milano

P.IVA 07327190158 - C.F. 01579220177

[www.cerbahealthcare.it](http://www.cerbahealthcare.it)

Direttore: avv. Stefano Massaro

Direttore scientifico: prof. Francesco Broccolo

Impaginazione e Grafica: Zero Pixel

Fotografie: Shutterstock, archivio privato

Stampa: Grafiche Noè

Registrazione del Tribunale di Milano n.77 del 08.04.2021

Tutti i diritti sono riservati. È vietata la riproduzione anche parziale, in ogni forma e con ogni mezzo, inclusi la fotocopia, la registrazione e il trattamento informatico, senza l'autorizzazione del possessore dei diritti.

# Cerba partner dell'Inter: campioni di sport e salute per la stagione 2022-23

Cerba HealthCare continua a essere Official Lab Partner dei nerazzurri nell'ambito della medicina sportiva e della preparazione atletica. Fornirà i test di ultima generazione per monitorare la condizione fisica dei giocatori, migliorare la performance e ridurre gli infortuni



dei calciatori. L'accordo è stato ufficializzato il 29 settembre scorso all'Inter HQ, il nuovo headquarter del club in viale della Liberazione a Milano, con la stretta di mano tra il numero 1 di Cerba Stefano Massaro (al centro con la maglietta nerazzurra nella foto grande) e il CEO Corporate dell'Inter Alessandro Antonello (a destra).

*«Siamo molto felici di continuare a lavorare in sinergia con Cerba HealthCare per il secondo anno consecutivo. È per noi motivo di grande soddisfazione che il più grande gruppo italiano nel campo della diagnostica ambulatoriale e delle analisi di laboratorio abbia deciso di continuare ad essere nostro partner anche per la prossima stagione, a testimonianza del grande lavoro svolto nel primo anno insieme»* le parole di **Alessandro Antonello, CEO Corporate di FC Internazionale Milano**. *«Cerba HealthCare per noi è un partner di grande valore in quanto contribuisce a garantire il benessere dei nostri atleti, aspetto per noi di*

**Medicina, tecnologia e sport.** Una combinazione che è "vincente" nel vero senso della parola quando si tratta di competizioni ai massimi livelli. Per una squadra di calcio di Serie A essere sempre un passo avanti nell'ambito della medicina sportiva e della preparazione atletica è un aspetto essenziale. E scegliere il miglior partner possibile in questo senso è fondamentale.

**Lo sa bene l'Inter, che ha scelto di continuare il proprio percorso assieme a Cerba HealthCare, che sarà Official Lab Partner dei nerazzurri** anche per la stagione sportiva in corso. Dopo la collaborazione inaugurata nell'annata 2021-22, Cerba dunque continuerà a supportare l'Inter fornendo le analisi ematiche e i test salivari periodici che contribuiscono a valutare la condizione atletica

*fondamentale importanza».*

*«Siamo orgogliosi di mettere la nostra esperienza al servizio di una squadra ai massimi livelli del calcio italiano e internazionale – dichiara **Stefano Massaro, CEO di Cerba HealthCare Italia** –. Grazie ai nostri test di ultima generazione, lo staff medico e tecnico dell'Inter riceverà un supporto prezioso per monitorare l'andamento dei giocatori durante le gare e durante la stagione. L'analisi dei dati permetterà*

*di avere indicazioni utili a mantenere costanti le migliori performance e a programmare i carichi di lavoro degli atleti in modo da recuperare più velocemente possibile le fatiche e lo stress ossidativo, nonché a prevenire l'insorgenza di infortuni muscolari».* **In questo modo la preparazione atletica è personalizzata al massimo, precisa e calibrata praticamente in tempo reale.**

Un lavoro di eccellenza e un'attenzione al dettaglio che

Cerba HealthCare porta avanti sia nei servizi "top" rivolti alle squadre sportive che sono ai vertici, come l'Inter, così come quando si rivolge agli atleti di ogni livello. Nei propri centri di medicina sportiva, infatti, Cerba segue ogni anno più di 100 mila pazienti, offrendo servizi e soluzioni per migliorare salute, benessere e performance sempre modulati sulle esigenze e sugli obiettivi di ogni singolo individuo.



# Cerba Novara, una nuova Risonanza Magnetica Aperta: efficacia diagnostica e comfort a servizio dei pazienti

Si arricchisce la gamma degli esami offerti nel polo di viale Dante Alighieri. La risonanza magnetica aperta garantisce performance elevate ed è ideale anche per i pazienti claustrofobici, gli anziani e i bambini

Novità nel centro medico Cerba HealthCare di Novara. A partire da luglio, la struttura di viale Dante Alighieri 43 si arricchisce con una nuova risonanza magnetica aperta con tecnologia caratterizzata non solo dalle più elevate performance

nel suo segmento, ma anche da un notevole comfort per i pazienti, cosa che la rende particolarmente indicata per chi ha difficoltà a sottoporsi alla risonanza magnetica tradizionale (come i pazienti claustrofobici, gli anziani e i bambini). Il nuovo macchinario, infatti, non presenta la tradizionale struttura "a tunnel", stretta ed opprimente, che spesso genera ansia e disagio in alcune persone. Al contrario, il paziente viene accolto in una struttura aperta che dà una sensazione di maggiore agio e permette, tra l'altro, l'eventuale presenza di un accompagnatore durante l'esame. In questo modo viene dunque resa più confortevole ed accessibile una tecnica diagnostica di fondamentale importanza

per individuare numerose patologie in diversi ambiti.

*«Questa risonanza magnetica unisce l'alta qualità dei risultati ad una maggiore rapidità di esecuzione ed eccezionale comfort – spiega Laura Bracchi, Business Unit Manager Radiologia del gruppo Cerba HealthCare Italia –. Si tratta di elementi a cui Cerba HealthCare presta da sempre una particolare attenzione: nel centro di Novara, come in ogni altra struttura Cerba. Vogliamo assicurarci che i nostri pazienti possano eseguire tutti gli esami di cui hanno necessità, in ambienti accoglienti e confortevoli, con tempi di attesa e refertazione rapidi e specialisti disponibili per i consulti post-*



**Federico Cataldo**

R.E.O. REGIONAL EXECUTIVE OFFICER

AMMINISTRATORE DELEGATO PIEMONTE E LIGURIA

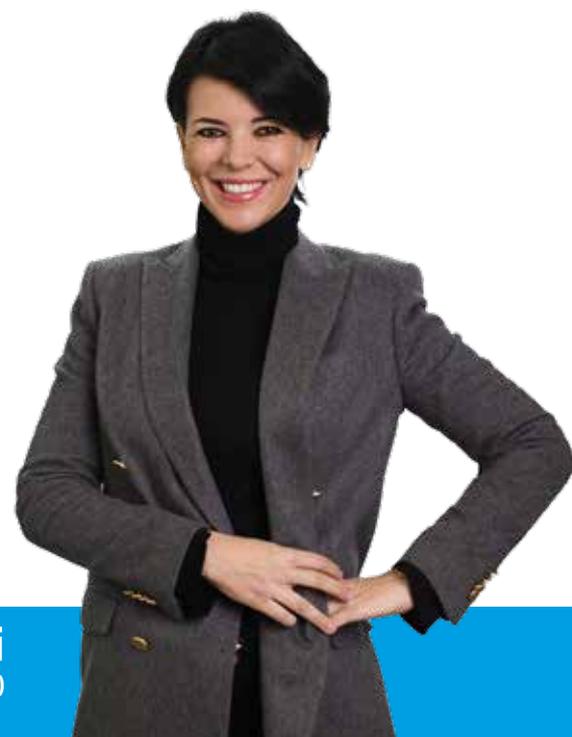


esame». A fare la differenza in questo sono le tecnologie, nelle quali il gruppo Cerba HealthCare investe costantemente, e le persone: «Collaboriamo con Medici Specialisti di estrazione universitaria e ospedaliera per offrire un ventaglio sempre più ampio di prestazioni, con la massima attenzione alle esigenze dei pazienti» conferma Laura Bracchi.

La nuova risonanza magnetica aperta è solo l'ultima aggiunta alla ricca gamma di servizi facenti capo all'unità di radiologia, fiore all'occhiello del centro Cerba di Novara, che offre anche prestazioni quali ecografia ed ecocolordoppler internistica, mammaria, mammografia, radiologia tradizionale, MOC,

TAC Cone Beam, TAC total body. Allargando lo sguardo a 360° all'attività della struttura novarese, troviamo poi poliambulatori afferenti alle più diverse specialità ed un laboratorio di analisi chimico-cliniche in grado di svolgere oltre 1.200 tipologie di test. «Il nostro staff di Novara conta più di 90 medici e serve ogni anno oltre 40.000 pazienti e si identifica pienamente nella mission di Cerba HealthCare: "abbastanza grandi per seguirvi in tutto, abbastanza piccoli per sapere chi sei" – osserva Federico Cataldo, Regional Executive Officer Piemonte –. Innovare e migliorare, l'obiettivo per il quale lavoriamo ogni giorno, è infatti realizzabile solo potendo contare su una struttura solida e in grado

*di fare gli investimenti necessari ad elevare continuamente il livello delle prestazioni, sempre con quell'attenzione che fa sì che i nostri pazienti si sentano sempre seguiti con la massima attenzione anche nei dettagli.».*



**D.ssa Laura Bracchi**  
HEAD OF CENTER OF EXPERTISE (IMAGING)

# La Medicina del Lavoro è garanzia di sicurezza all'interno delle aziende

Salute e benessere dei lavoratori non sono un costo, ma un moltiplicatore di efficienza e con i suoi servizi di qualità Cerba HealthCare è il partner migliore a cui affidarsi

Un settore in continua evoluzione, che fa della prevenzione il proprio focus e verso la quale le aziende, negli ultimi anni, hanno marcatamente aumentato il livello di attenzione: perché la salute e il benessere dei lavoratori, finalmente, non sono più vissuti solo come un obbligo, ma come una priorità etica ed economica. Stiamo parlando della Medicina del Lavoro, disciplina che sotto il profilo legislativo

è definita principalmente dal decreto 81/2008 e che, nella pratica, si occupa di prevenire, diagnosticare e curare gli infortuni e le malattie professionali. Cerba HealthCare è un punto di riferimento a livello nazionale anche in questo ambito: è presente **su gran parte del territorio italiano** e offre i suoi servizi a più di **34mila** società, attraverso la collaborazione con **oltre 450 tra medici del lavoro e operatori sanitari**. Con la sua organizzazione, Cerba è in grado di dare risposta a tutte le esigenze: dalla valutazione dei rischi ai rilevamenti ambientali, fornendo il servizio del medico competente o supportandone il lavoro qualora l'azienda ne sia già dotata; dai sopralluoghi, all'assistenza nella stesura del DVR, alla redazione nel piano sanitario aziendale; dall'erogazione delle più diverse prestazioni specialistiche alla gestione di scadenze e adempimenti, con grande alleggerimento del carico degli

uffici del personale. Infine, Cerba si occupa anche di formazione aziendale in ambito salute, sicurezza e prevenzione.

**Ma perché diciamo che la Medicina del Lavoro oggi è sempre più sotto i riflettori?**

*«Perché le imprese italiane stanno cominciando a capire che la sicurezza, la salute e il benessere dei lavoratori non sono un costo, ma un moltiplicatore di efficienza – risponde Daniele Bellinva, Operational Manager Corporate Health Italia di Cerba HealthCare –. Negli ultimi anni la comunicazione istituzionale, dalla Presidenza della Repubblica al Ministero del Lavoro, ha fatto un grande lavoro di sensibilizzazione nel mondo delle imprese. E poi c'è stato il fattore pandemia, che ha fatto toccare con mano l'importanza del fattore umano. Oggi, dunque, non solo le grandi aziende ma anche quelle piccole o addirittura "micro" hanno una maggiore consapevolezza dell'importanza*



**Luigi Bardaro**  
CORPORATE HEALTH DIRECTOR ITALIA

*della Medicina del Lavoro, e richiedono servizi di qualità».*

In questo ambito Cerba HealthCare si pone come un interlocutore serio e affidabile in virtù di una caratteristica che è riassumibile nel claim: **“Abbastanza grandi per seguirti in tutto, abbastanza piccoli per sapere chi sei”**. *«Siamo un’azienda sanitaria con decenni di esperienza e una struttura organizzativa, commerciale e logistica capillarmente diffusa – spiega Luigi Bardaro, Corporate Health Director Italia di Cerba HealthCare –. Questo significa che chi sceglie Cerba sa di poter contare su efficienza e rapidità, grazie a laboratori di proprietà in tutta Italia e ai continui controlli di qualità. Allo stesso tempo però il nostro approccio è personalizzato al massimo: ogni cliente ha come interlocutore un key account che lo segue in tutto, con un servizio tailor made»*. I medici e il personale specializzato sono selezionati con cura e le aziende possono scegliere l’erogazione dei servizi on site, oppure attraverso laboratori mobili.

Un altro plus molto importante è dato dalla software innovation, nella quale Cerba negli ultimi due anni ha fatto grandi investimenti. *«Abbiamo sviluppato un nostro software proprietario, Labor – proseguono Bardaro e Bellinvia – che, oltre a gestire reportistica e scadenze, crea un portale dedicato alle aziende che permette loro di avere sempre sotto controllo lo stato dei dipendenti e*

#### Quattro unità mobili per arrivare ovunque

L’eccellenza di Cerba Healthcare arriva in tutte le sedi operative aziendali grazie agli ambulatori mobili di Medicina del Lavoro. Completamente equipaggiate per eseguire esami ematochimici di laboratorio e strumentali, le unità mobili portano medici competenti e infermieri ovunque in Italia, consentendo di risparmiare tempo e ottimizzare organizzazione e risorse.



*tutti i documenti in ordine in maniera molto organizzata e fruibile. È un aspetto che ci pone all’avanguardia nel nostro settore».*

Tutti elementi che concorrono a rendere la Medicina del Lavoro firmata Cerba sia un fattore di efficienza per le aziende, sia un’opportunità per migliorare a 360° - anche e soprattutto attraverso prevenzione e welfare – la salute delle persone. Che sono al centro di ogni azione di Cerba HealthCare Italia.



**Daniele Bellinvia**

OPERATIONAL MANAGER CORPORATE HEALTH ITALIA

# La dieta “perfetta”: carboidrati, proteine, grassi e... Dna



È noto che oltre 30.000 geni compongono il nostro DNA, una sorta di “istruzioni per l’uso” per il nostro organismo. Per ognuno di noi queste istruzioni sono uniche ed irripetibili essendo il profilo genetico esclusivo e caratteristico di ciascuno. Noi siamo unici perché unico è il nostro DNA, il tesoro di tutte le informazioni vitali, la biblioteca che contiene tutte le informazioni che regolano il funzionamento

del nostro metabolismo e del nostro organismo. Non si possono applicare o imporre regole e schemi che prescindano da noi, dalla nostra costituzione genetica, dal nostro stile di vita, dal nostro rapporto con il cibo. Non solo. Pensiamo a quanto sono frequenti gli insuccessi dietetici. Cali di peso a fronte anche di estenuanti sacrifici e poi successiva rapida ripresa dei chili persi, spesso anche

con i cosiddetti “interessi”: si finisce così col pesare di più di quando si era iniziata la dieta. Nella partita contro l’ago della bilancia dove sbagliamo? Non esiste una dieta universale né una filosofia di pensiero dietetico in cui a forza cercare di farci rientrare. La nutrigenetica si occupa proprio di analizzare tramite particolari tecniche di biologia molecolare quelle piccole variazioni genetiche caratteristiche di ognuno che sono presenti nel nostro DNA e che vanno a tradursi in risposte “differenti” dell’organismo in seguito all’introduzione di determinati cibi o sostanze. In questo modo è possibile arrivare a una nutrizione personalizzata che possa ripristinare la salute o prevenire l’insorgenza di patologie partendo dal genotipo individuale. È il concetto di “dieta genetica o del DNA”, quella che ci permette di ritagliarci un “abito su misura”. Lo specialista in genetica e nutrizione, dopo un’accurata anamnesi che includerà le abitudini alimentari e la scelta delle analisi genetiche più adeguate, elaborerà una dieta personalizzata creata unicamente per il paziente, in





base al suo codice genetico, e indicherà quali fattori nutrizionali avranno un impatto positivo sulla salute e quali saranno invece da evitare; sarà finalmente possibile raggiungere l'apice del benessere e sentirsi meglio, attraverso scelte più consapevoli.

Il test si basa sull'analisi di diversi polimorfismi genetici (SNIPs) che esercitano un importante ruolo nel metabolismo dell'obesità, nei processi di detossificazione, nel processo infiammatorio, nell'attività antiossidante, nella sensibilità all'insulina, nello stato di salute del cuore e delle ossa, nonché sulla possibilità di verificare in modo definitivo l'intolleranza al glutine, al lattosio, ai solfiti e alla caffeina. Il test nutrigenetico non è né doloroso né invasivo: prevede il prelievo tramite un semplice tampone buccale, effettuabile in pochi secondi, in qualsiasi

momento della giornata. È rivolto a chiunque voglia mantenersi in buona salute prevenendo alcune patologie importanti; a chi vuole perdere peso in maniera efficace e duratura; a chi manifesta stanchezza, gonfiore, ipotonia, cefalea senza motivo apparente; a chi pratica sport sia amatoriale che a livello agonistico per migliorare l'efficienza fisica e le prestazioni; a chi ha una storia familiare positiva per obesità, ipercolesterolemia, osteoporosi o patologie cardiovascolari.

**Cerba HealthCare propone Life DNATest di ogni tipo:** Health & Wellness (analizza i geni legati al metabolismo degli alimenti, l'invecchiamento precoce, i fattori di rischio cardiovascolare e la salute del nostro apparato scheletrico).

**Intolleranze e Sensibilità Alimentari** (analizza i geni che predispongono all'insorgenza dell'intolleranza al glutine, al lattosio e quelli coinvolti nel metabolismo di caffeina, nichel, alcol e sale).

**Sport & Performance** (fornisce informazioni utili per migliorare le prestazioni sportive ad ogni livello, prevenire gli infortuni e adottare piani nutrizionali personalizzati).

**Test Genetico Metabolismo Attivo** (analizza la predisposizione genetica ad alterazioni nel metabolismo dei grassi, degli zuccheri, dell'omocisteina e anche la resistenza allo stress).

**Test Genetico Performance e Injury** (per scoprire se si ha una predisposizione genetica a sviluppare lesioni muscolari, ossee e tendinee).

**Benessere Intestinale** (identifica le alterazioni dell'intestino e dell'equilibrio del microbiota, in presenza di disturbi intestinali e indebolimento del sistema immunitario).

I nutrizionisti dei centri Cerba Healthcare Italia sono specialisti con pluriennale esperienza nel settore, capaci di seguire il paziente sia nella fase pre-test che nel follow-up.



**Dr. Sergio Carlucci**

SPECIALISTA IN GENETICA UMANA BIOLOGO NUTRIZIONISTA E GENETISTA

# Intestino irritabile e infiammato?

## Prenditi cura del tuo microbioma

### L'ESAME DEL MICROBIOMA

Il nostro gruppo di ricerca è riuscito ad integrare nel referto le informazioni inerenti i cambiamenti nutrizionali, necessarie a migliorare le specie benefiche produttrici di sostanze anti infiammatorie, a risolvere i problemi funzionali che ne conseguono e il mero elenco di batteri analizzato con la tecnologia NGS che, ormai, sempre più laboratori sono in grado di effettuare. Solo con un approccio olistico e integrato si riesce a dare il giusto valore alla tecnologia.

### MICROBIOMA

Una comunità microbica diversificata ed equilibrata protegge e garantisce il corretto funzionamento del tratto digerente, nonché gli effetti sul sistema immunitario e sul metabolismo. La comunità equilibrata è formata principalmente da microrganismi commensali che impediscono la crescita eccessiva di agenti patogeni. Il microbiota intestinale fornisce capacità essenziali per la fermentazione di substrati non digeribili come fibre alimentari

e muco intestinale endogeno. Questa fermentazione supporta la crescita di microbi specializzati che producono acidi grassi a catena corta (SCFA) con effetti benefici.

### BIODIVERSITÀ DEL MICROBIOTA

Una minore diversità batterica e una comunità microbica non equilibrata (disbiosi) può contribuire a diversi problemi di salute, come la sindrome dell'intestino irritabile, l'infiammazione, il sovrappeso, il diabete, le allergie e altre malattie sistemiche. La dieta gioca un ruolo significativo sul microbioma, sebbene siano determinanti anche altri fattori come l'ambiente lo stile di vita, le malattie, i farmaci, il corredo genetico e i batteri di origine materna. Uno stile di vita sano a lungo termine e le abitudini alimentari sono necessari per mantenere equilibrato il microbioma intestinale.

### EFFETTI DEGLI ALIMENTI SUL MICROBIOMA

Alimenti specifici e schemi dietetici possono influenzare l'abbondanza di diversi tipi di batteri nell'intestino, che a loro volta possono influire sulla salute. Le modifiche del microbiota intestinale possono verificarsi entro pochi giorni dal cambio di dieta. Gli alimenti fermentati contengono batteri probiotici che hanno proprietà benefiche per il nostro corpo. La fibra è un tipo di carboidrato non digerito che viene invece parzialmente degradato dai batteri intestinali. Il consumo di



**Prof. Francesco Broccolo**  
SCIENTIFIC DIRECTOR

## ANALISI

Le fibre aiutano a prevenire la stitichezza. Inoltre, una dieta ricca di fibre aiuta a mantenere il peso normale riducendo la glicemia e prevenendo picchi di zucchero nel sangue, con conseguente diminuzione del fabbisogno costante di dolci. Il cibo ricco di fibre aumenta il volume della massa alimentare, con conseguente sensazione di pienezza più rapida. Allo stesso tempo c'è meno energia nel cibo ricco di fibre che negli alimenti zuccherati e grassi, il che significa che, in media, viene consumato meno cibo. È importante consumare varie fibre da fonti diverse, poiché specie diverse preferiscono diversi tipi di fibra.

### LA DISBIOSI INTESTINALE

La disbiosi intestinale (cioè lo squilibrio dei batteri commensali dell'intestino) e la ridotta biodiversità rappresentano un trigger per molti problemi funzionali, non solo gastroenterici (gonfiore addominale da disbiosi, sindrome dell'intestino irritabile, reflusso GE, rettocolite ulcerosa) ma anche per altri disordini sistemici come la sindrome metabolica e l'obesità, il diabete, le allergie, la depressione. E oggi abbiamo capito come l'alimentazione sia il fattore sul quale agire più facilmente, per modificare anche in poche settimane questa comunità microbica (definita microbiota), aumentando "le abbondanze" delle specie produttrici acidi grassi a catena corta come il butirrato, l'acetato e il propionato con effetti benefici sia sull'integrità della mucosa intestinale, la modulazione del sistema immunitario (anche per il COVID abbiamo capito che è determinante), il metabolismo. Il microbiota intestinale fornisce capacità essenziali per la fermentazione di substrati non digeribili come fibre alimentari ed ecco perché è necessario assumere tutti i giorni

almeno 25 gr di fibra, per dare nutrimento ai nostri batteri benefici. Per esempio, la crescita di batteri produttori di acido butirrico può essere promossa con il consumo di cibi ricchi di frutto-oligosaccaridi (FOS) e amido resistenti (RS), Banana acerba (inulina), pesce grasso omega 3 e olio d'oliva, polifenoli della frutta e vegetali, tè verde.

### MICROBIOTA E LONG COVID

**Circa tre quarti delle persone che guariscono dalla fase acuta riferiscono sintomatologia persistente fino a 6 mesi dopo la negativizzazione.** I sintomi comuni di questa condizione, noti come *Pacs (post acute Covid syndrome)* o Long Covid, includono stanchezza, mal di testa, vertigini, perdita del gusto e dell'olfatto, ansia, scarsa concentrazione e memoria, umore basso, visione offuscata e insonnia.

Da recenti dati, si è visto che il microbiota dei pazienti con sintomi residui da Long Covid differiva da quelli dei pazienti con pregressa malattia e da quelli mai contagiati ed erano caratterizzati da livelli più elevati di *Ruminococcus gnavus* e *Bacteroides vulgatus* e **ridotti livelli di batteri produttori di butirrato**, come *Bifidobacterium pseudocatenulatum* e *Faecalibacterium prausnitzii*. Nonostante lo studio presenti alcune limitazioni (studio osservazionale con piccola numerosità campionaria), ha aggiunto evidenza all'**associazione tra microbiota intestinale persistentemente alterato e Long Covid**, aprendo interessanti scenari per il miglioramento di questi invalidanti sintomi attraverso lo studio e la rimodulazione del microbiota intestinale.



Una comunità microbica diversificata ed equilibrata protegge e garantisce il corretto funzionamento del tratto digerente, nonché gli effetti sul sistema immunitario e sul metabolismo.

# Capelli che cadono e problemi alla testa? Scopri la tricologia

La tricologia è la branca della medicina che studia i capelli e il cuoio capelluto. Tratta le malattie che colpiscono i capelli umani, nonché la caduta dei capelli e i problemi del cuoio capelluto ad essi associati. Attraverso la tricologia capiamo meglio le cause alla base della caduta dei capelli e trattiamo i disturbi di conseguenza. Intervista a Dr. Luca Poli, master in chirurgia estetica.

## Chi è un tricologo?

Tricologo è il titolo di un medico che studia e cura i disturbi dei capelli e del cuoio capelluto, e si concentra sul processo di ricrescita dei capelli. I tricologi effettuano una diagnosi attraverso lo studio della storia personale del paziente, il suo stile di vita, i fattori genetici e le condizioni ambientali. Dettagli come assunzione di farmaci, squilibri ormonali, stress o carenze nutrizionali sono tutti fondamentali per inquadrare lo stato di salute del capello. Sulla base di queste informazioni un medico tricologo è infatti capace di valutare correttamente ogni singolo caso e impostare piani di trattamento e cambiamenti nello stile di vita che migliorano la crescita dei capelli e aiutano il cuoio capelluto.



## Come è fatta la struttura del capello?

La struttura che dà origine al capello è il follicolo pilifero, all'interno del quale troviamo la radice (che corrisponde a tutta la parte del capello non visibile, cioè quella contenuta nella cute), il bulbo (che costituisce la parte ingrossata della radice, ricca di cellule in via di cheratinizzazione e melanociti responsabili del colore del capello), la matrice, da cui nasce il capello (la parte più profonda del bulbo, ricca di cellule in attiva moltiplicazione) e la parte del capello che fuoriesce, visibile, chiamata stelo o fusto.

## Come avviene il ciclo di vita del capello?

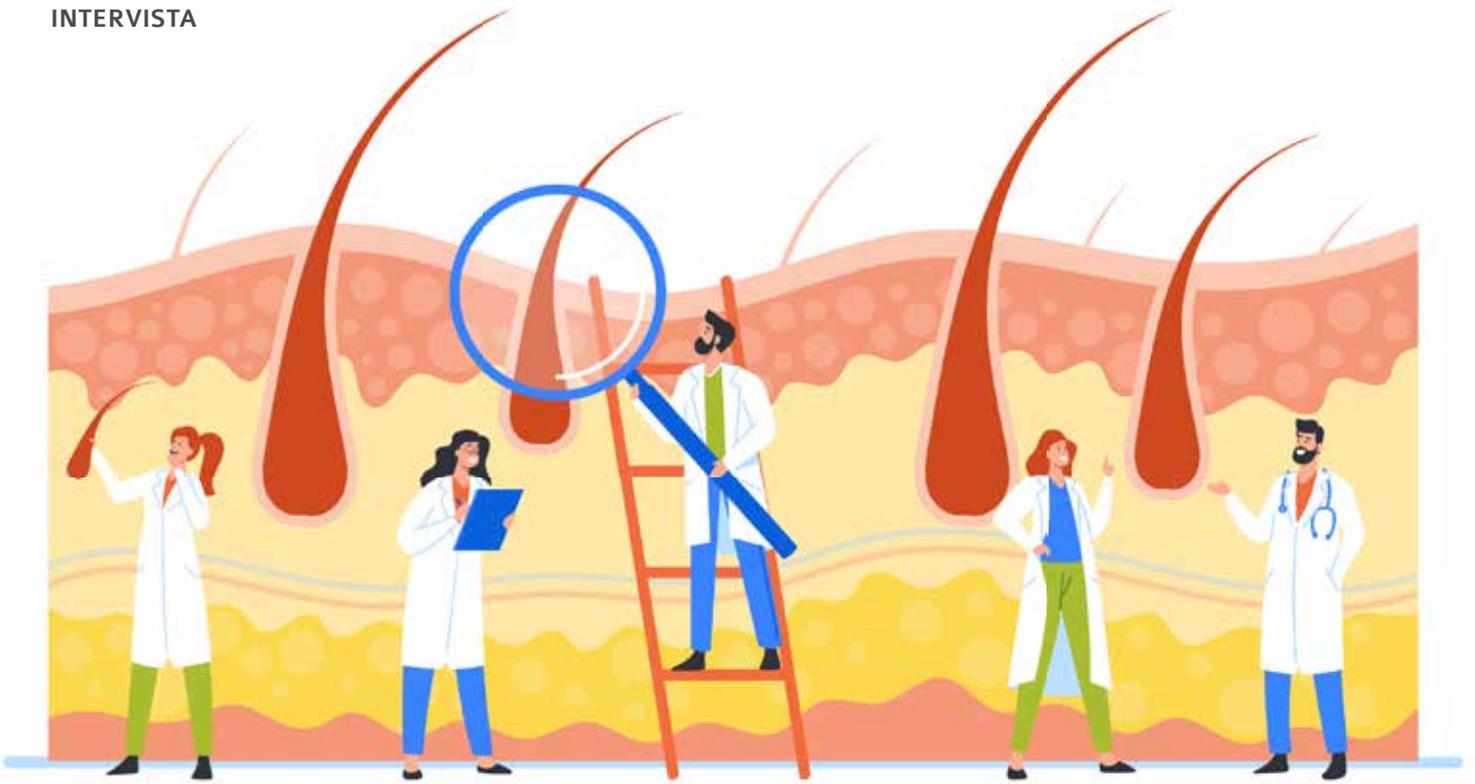
Il ciclo di vita del capello e la sua crescita avvengono, in condizioni normali, alla velocità media di circa 1-1,5 cm al mese. Il capello attraversa essenzialmente tre fasi: una fase di crescita (anagen), una fase di regressione (catagen) ed un periodo di eliminazione (telogen).

## Quali sono i farmaci più comunemente utilizzati per limitare la caduta dei capelli?

Il medico tricologo può orientarsi verso pillole orali ed anche formulazioni topiche.

Il minoxidil è un farmaco approvato come trattamento per l'alopecia androgenetica e la caduta dei capelli femminili. Agisce abbreviando la fase di riposo del ciclo di crescita dei capelli e spostando i capelli nella fase di crescita

**Dr. Luca Poli**  
MASTER IN CHIRURGIA ESTETICA



attiva. È stato dimostrato che il minoxidil (a una concentrazione del 5%) migliora la ricrescita dei capelli negli uomini con alopecia androgena. Può essere necessario qualche mese per riscontrare miglioramenti significativi.

La finasteride è un farmaco contro la caduta dei capelli degli uomini che viene assunto per via orale, ma è anche disponibile in alcuni prodotti da prescrizione che vengono applicati localmente. Agisce bloccando l'azione di un enzima che converte l'ormone testosterone in

un altro ormone, il diidrotestosterone, che causa la caduta dei capelli negli uomini.

Lo spironolattone è una pillola diuretica usata comunemente per trattare la pressione alta e può anche essere usato (off label) come trattamento per la caduta dei capelli per le donne, per via orale. Agisce rallentando gli ormoni maschili chiamati androgeni, che include il testosterone. La ricerca ha dimostrato che è un trattamento efficace per ridurre la caduta dei capelli, soprattutto se combinato con minoxidil.



# Imparare a respirare bene aiuta la nostra salute e migliora le performance

## LA RESPIRAZIONE DIAFRAMMATICA

Il diaframma è un muscolo a forma di cupola situata sotto i polmoni. Divide il torace dall'addome e migliorare o potenziare questo muscolo, porta a numerosi vantaggi, tra cui la riduzione o l'aumento della pressione sanguigna, in base al nostro desiderio e può modificare la frequenza cardiaca e il miglioramento del rilassamento, stress, ansia, migliora la stabilità nei muscoli del core. In realtà porta a infiniti vantaggi per la salute, il solo pensiero che possiamo modificare il cortisolo (ormone dello stress) ci fa comprendere di quante malattie associate a questo ormone ci sono e di come poter ricevere un farmaco gratuito con un potenziale così, in modo del tutto gratuito. Questo ci fa capire l'impegno che dovremmo metterci per migliorare il nostro respiro.

La respirazione così detta normale non è sufficiente perché se il diaframma è debole non utilizza la piena capacità dei polmoni. La respirazione diaframmatica è un esercizio di respirazione che impegna il diaframma e aumenta l'efficienza dei tuoi polmoni.

## Cos'è il diaframma?

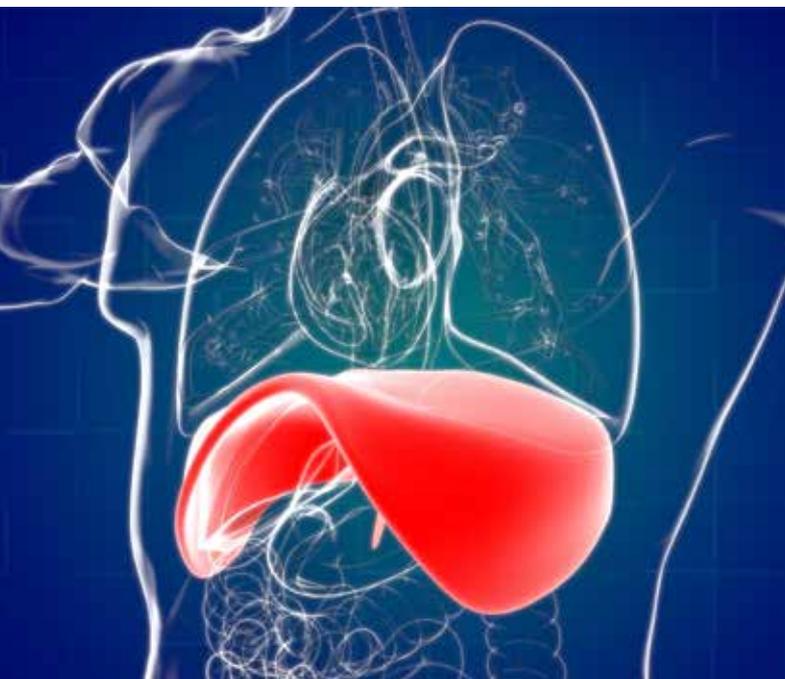
Abbiamo detto che è un grande muscolo e i muscoli addominali aiutano a muovere il diaframma e ti danno più forza per svuotare i polmoni. Quando si inspira, il diaframma si contrae e si sposta verso il basso, così da creare spazio affinché i polmoni si espandano e si riempiano d'aria. La respirazione diaframmatica comporta il coinvolgimento dello stomaco, dei muscoli addominali e ciò significa abbassare attivamente il diaframma ad ogni respiro verso l'interno. Quando si espira, il diaframma si rilassa e si sposta verso l'alto, aiutando a far uscire l'aria dai polmoni.

Se rafforzi il diaframma riduci il lavoro respiratorio rallentando la frequenza respiratoria, e diminuendo la richiesta di ossigeno con notevoli benefici in ottica di performance, in quanto i muscoli per funzionare richiedono continuamente ossigeno. Consumiamo meno energia per respirare se il diaframma è forte.

## PERFORMANCE

Anche in ottica performance può capitare di aver dato il massimo nel nostro allenamento ma purtroppo le prestazioni non arrivano.

Faccio riferimento ad un articolo che ho letto: *"Il Regno Unito era abbastanza scarso nel ciclismo, tanto da non aggiudicarsi una medaglia su pista da quasi 100 anni. Durante un'intervista prima delle Olimpiadi di Atene del 2004, il dirigente sportivo e general manager della squadra britannica parlò per la prima volta di marginal gain, spiegando quanto tutto fosse allenabile anche al di fuori dell'allenamento."*



## MEDICINA DELLO SPORT

Negli anni successivi, però, il team iniziò a vincere medaglie d'oro in ogni ambito del ciclismo grazie al potenziamento del diaframma.

Cosa significa "marginal gain"? Significa "guadagni marginali" svolti al di fuori dell'allenamento.

Posso garantirti che migliorare anche in una piccola percentuale delle specifiche aree della nostra respirazione diaframmatica, darà come risultato generale un miglioramento notevolmente rilevante.

Pensa che negli atleti professionisti, questo guadagno è stato stimato intorno al 2 o 3%!

### In cosa puoi migliorare?

Nel pre-workout gestisci meglio il riscaldamento, ma anche l'ansia e lo stress da prestazione o gara.

Nel workout anche secondo gli studi scientifici il recupero è svolto in modo ottimale anche grazie alla stabilizzazione della frequenza cardiaca

Nel post-workout migliora e velocizza il recupero

### Come si eseguono gli esercizi del diaframma?

Sdraiati su una superficie piana o sul letto, con le ginocchia piegate e la testa appoggiata.

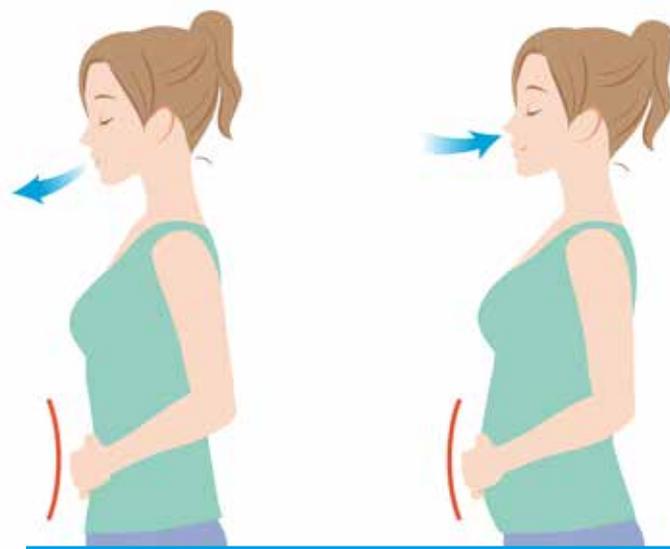
Metti una mano sulla parte superiore del torace e l'altra appena sotto la gabbia toracica. Questo ti permetterà di sentire il movimento del tuo diaframma mentre respiri. In alternativa puoi mettere dei pesi massimo 1kg sulla pancia e uno sul petto per ascoltare meglio la respirazione.

Inspira attraverso il naso, facendo alzare la mano sulla pancia. La mano sul petto dovrebbe rimanere il più fermo possibile.

Contra i muscoli dello stomaco, in modo che lo stomaco si muova verso l'interno, facendo abbassare la mano espiri attraverso la bocca. La mano sulla parte superiore dovrebbe rimanere il più ferma possibile e quella sulla pancia scenderà. L'idea è quella che il tuo ombelico vada verso la colonna vertebrale.

La tecnica da seduti andrà svolta quando siamo padroni della tecnica da sdraiati.

Per eseguire questo esercizio stando seduto su una sedia:



Siediti, con le ginocchia piegate e le spalle, la testa e il collo rilassati.

Metti una mano sulla parte superiore del torace e l'altra sulla pancia. Questo ti permetterà di sentire il movimento del tuo diaframma mentre respiri.

Inspira attraverso il naso in modo che lo stomaco si muova contro la tua mano. La mano sul petto dovrebbe rimanere il più fermo possibile.

Contra i muscoli dello stomaco, in modo che lo stomaco torni all'interno, mentre espiri attraverso la bocca. La mano sulla parte superiore del torace deve rimanere il più ferma possibile.

All'inizio, probabilmente ti stancherai facilmente. Ma se continui così con la pratica sarai sempre più resistente e più forte.

### Con quale frequenza praticare gli esercizi diaframmati?

All'inizio possiamo svolgere questo esercizio per 5-10 minuti circa per due o tre volte al giorno. Aumenta gradualmente la quantità di tempo che dedichi all'esercizio.

**I nostri allenatori possono insegnarti questa e altre tecniche per migliorare il tuo respiro.**

**La respirazione è vita!!!!**



**Roberto Rinelli**

COACHING INDIVIDUALE, DI GRUPPO, TEAM BUILDING, SPORT EVENTS

# Starà bene il mio bambino?

## Il sangue della mamma ci offre molte risposte



**D.ssa Laura Cardarelli**

RESPONSABILE GENETICA MEDICA E BIOLOGIA MOLECOLARE

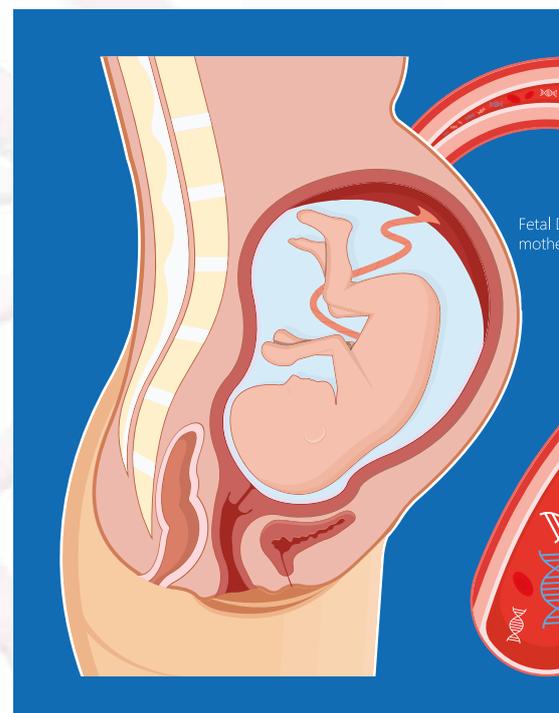


Il test non invasivo del DNA fetale, anche conosciuto con l'acronimo NIPT "Non Invasive Prenatal Test", è un test di screening che si effettua su sangue materno; questo test contribuisce alla valutazione del rischio delle più comuni anomalie cromosomiche fetali. È estremamente affidabile e valido in particolare per lo screening della Trisomia 21, associata alla sindrome di Down, e delle trisomie dei cromosomi 18 e 13. La ricerca di queste tre trisomie è riconosciuta e validata clinicamente con sensibilità molto elevata (>99%); casi di positività, ossia con esito di alto rischio, necessitano di conferma diagnostica mediante l'esecuzione di un esame invasivo su liquido amniotico (LA) o, limitatamente ad alcuni casi, su villi coriali.

Il NIPT può essere effettuato dalla decima settimana di gravidanza, a partire da un semplice prelievo di sangue materno e non comporta quindi rischi per il feto.

È opportuno che prima di fare il test, o contestualmente, venga effettuata una ecografia che evidenzi il progredire regolare della gravidanza. Il NIPT non sostituisce le informazioni fornite dall'ecografia del I trimestre, ma le integra,

Il numero di feti, la datazione della gravidanza, l'attività cardiaca fetale, la misurazione





della translucenza nucale (NT) sono parametri ecografici importantissimi per la valutazione dello sviluppo fetale.

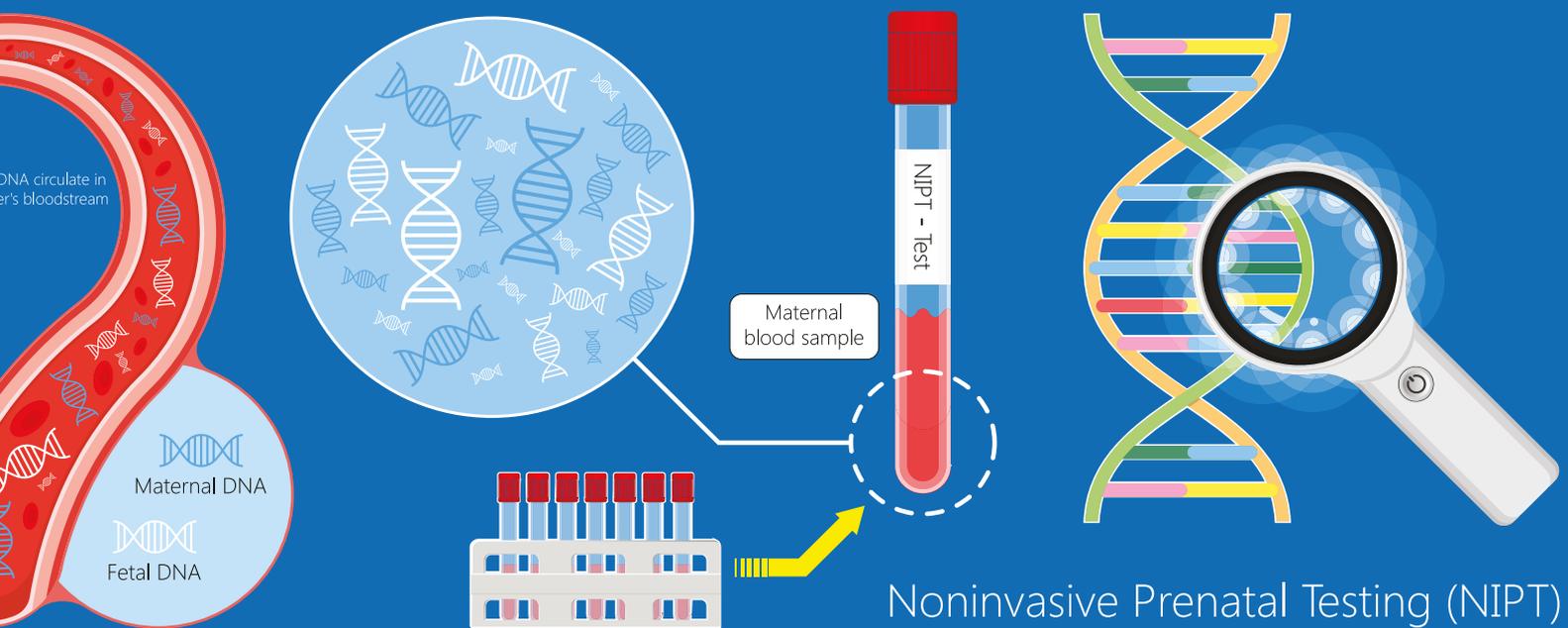
È inoltre necessario che prima di effettuare il test venga fornita un'apposita consulenza pre-test, nella quale vengono spiegati i vantaggi e i limiti dell'analisi, le eventuali cause di discordanza e vengano presentati i possibili

esami alternativi, sia diagnostici, che di screening. La corretta informazione è necessaria per permettere alla coppia una scelta consapevole e per favorire la comprensione dei risultati e la relativa sensibilità.

I tempi di refertazione sono di circa 7-10 giorni lavorativi.

Presso i centri del gruppo

Cerba, è possibile l'esecuzione del test GENIUM) servizio di consulenza da parte di specialisti in genetica, rivolto a medici e pazienti, per la corretta informazione sui limiti e proprietà dei test proposti, in modo da permettere una scelta informata e la corretta interpretazione dei risultati, compresa la gestione dei casi ad alto rischio.



# Ecco i test non invasivi per il monitoraggio del tumore della vescica



Attualmente l'approccio diagnostico del cancro della vescica basato su clinica, citologia urinaria e cistoscopia mostra alcune criticità, come sensibilità limitata o invasività.

Esistono altri test diagnostici non-invasivi, basati su biomarcatori molecolari che:

- possono aiutare il medico a stabilire se il paziente ha o meno un tumore;
- possono aumentare il valore predittivo negativo della cistoscopia e guidare il medico nella scelta del follow-up;
- possono migliorare il monitoraggio nei pazienti con cancro della vescica, offrendo un'opzione non invasiva a sostegno delle strategie di monitoraggio complessive.

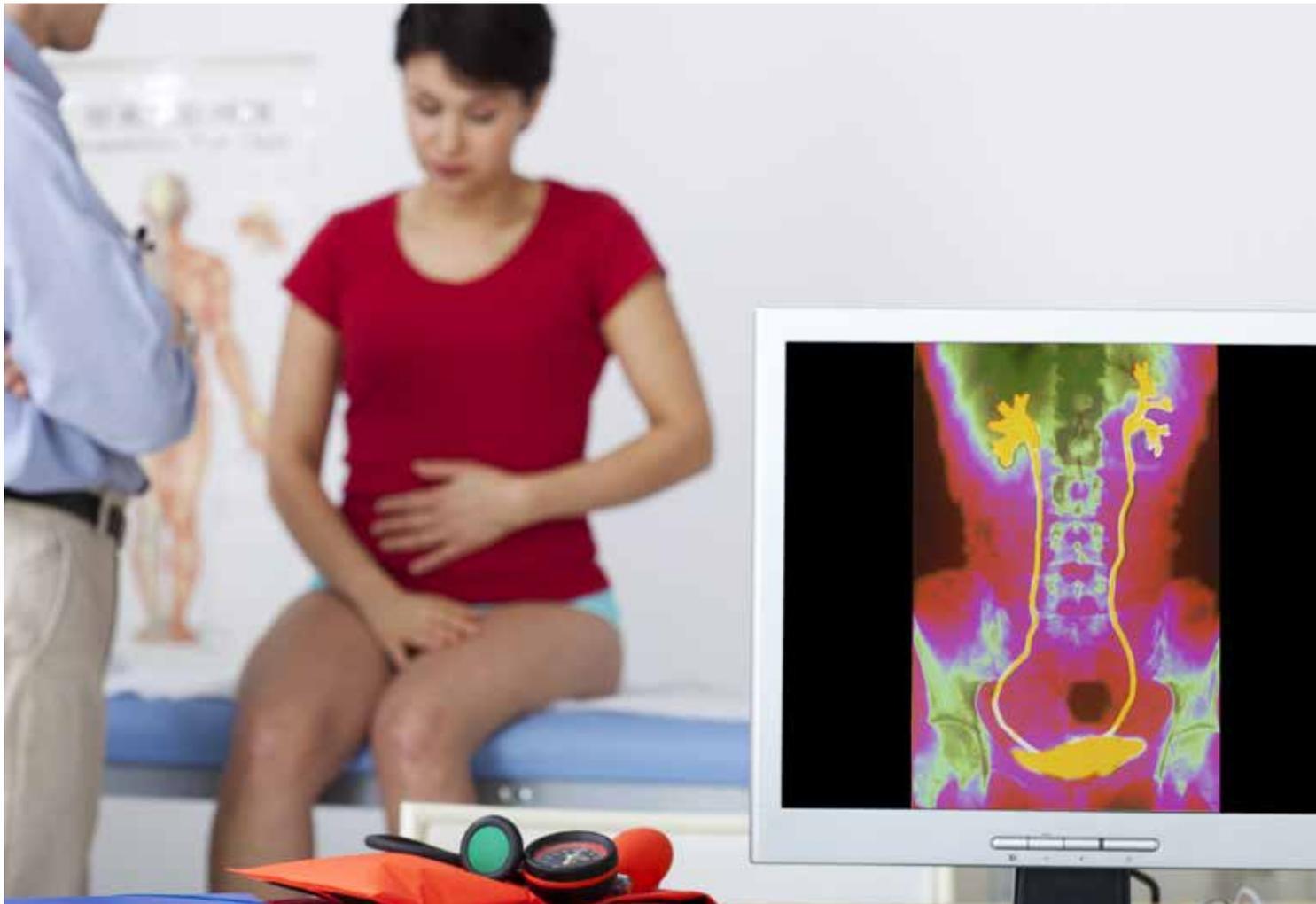
*Note. I dati statistici sono presi da Registro Italiano Tumori – I numeri del cancro - 2020*

In Italia il tumore della vescica, nella popolazione generale, è il quinto tumore più frequente con una stima nel 2020 di circa 25.500 nuovi casi che rappresentano quasi il 7% di tutti i tumori. È più comune tra i 60 e i 70 anni, e quattro volte più frequente negli uomini che nelle donne. Nel 2020 sono stati stimati 5700 decessi, la sopravvivenza a 5 anni dalla diagnosi è dell'80%, ma è molto frequente e la recidiva anche a distanza di tempo.

Più del 90% dei tumori della vescica è costituito da carcinomi uroteliali, aventi come causa principale il fumo di sigaretta o l'esposizione professionale ad agenti chimici pericolosi.



**Prof. Alessandro Bertaccini**  
MEDICO CHIRURGO, SPECIALISTA IN UROLOGIA



Una diagnosi precoce ed accurata è di fondamentale importanza anche per il cancro della vescica. Cerba HealthCare Italia a supporto degli approcci tradizionali nella diagnosi del cancro della vescica è in grado di offrire due test molecolari: **Bladder Cancer Detection e Bladder Cancer Monitor**. Sono entrambi test non invasivi basati su tecnologia GenXpert un sistema integrato che garantisce accuratezza, affidabilità e rapidità di esecuzione. I test, partendo da un semplice campione di urina in soli 90

minuti misurano l'espressione di RNA messaggero di 5 marcatori tumorali e forniscono un risultato **NEGATIVO** o **POSITIVO** affidabile.

Bladder Cancer Monitor aiuta a decidere se il paziente con precedente diagnosi e trattamento per cancro della vescica ha una recidiva o è ancora in remissione. Tra coloro che ottengono un risultato **NEGATIVO** del test di monitoraggio la probabilità di essere in assenza di malattia è del 94%.



**Dr. Sergio Tempesta**

DIRETTORE TECNICO LABORATORIO GENETICA CARAVELLI - BOLOGNA

# Il colpo di frusta: un doloroso trauma da non sottovalutare



Il colpo di frusta è un evento traumatico che interessa il rachide cervicale.

Può accadere in seguito ad un improvviso movimento del capo per cui il collo è costretto a piegarsi bruscamente indietro e poi, subito in avanti.

Una tale sollecitazione traumatica è spesso conseguenza d'incidenti d'auto, come i tamponamenti; più raramente, può essere causato da cadute accidentali o infortuni sportivi.

Il colpo di frusta si manifesta con sintomi di varia gravità, alcuni immediati e altri più tardivi.

La lesione può portare a conseguenze molto dolorose e protratte nel tempo.

Subito dopo il trauma, possono manifestarsi vertigini, nausea e vomito.

In seguito, possono subentrare dolore al collo e alla parte superiore della schiena.

Questo genere di trauma richiede un'immediata visita medica per valutare la gravità delle lesioni.

Gli accertamenti si basano sull'esecuzione di radiografie, Tac e Risonanza Magnetica.

Se dopo il trauma, il dolore si presenta intenso, è prescritto dallo specialista il collare ortopedico per circa quindici giorni. Inoltre, sempre lo specialista, può indicare una terapia a base di antidolorifici e antinfiammatori.

Dopo due settimane, può essere indicato poi un trattamento fisioterapico riabilitativo per allentare le tensioni muscolari, ridurre la sintomatologia dolorosa e migliorare i tempi del recupero.

La riabilitazione prevede tecniche come la massoterapia, la terapia manuale o mio-fasciale, o anche terapie strumentali come la tecar terapia, il laser e le Tens.



**Dr. Giuseppe Fagnano**  
FISIOTERAPISTA

# La chiave della conoscenza

Con **Cerba Academy** arrivano formazione, aggiornamento e scambio di saperi



Un progetto che ha l'obiettivo di valorizzare i talenti, condividere il know-how tecnico scientifico, diventare luogo d'incontro tra dipendenti ed esperti interni, diffondere in tutta l'organizzazione le conoscenze e le innovazioni che permettono di migliorare ogni giorno i servizi offerti ai pazienti. Tutto questo è **Cerba Academy**, la nuova formula con cui Cerba HealthCare ha scelto di organizzare la formazione scientifica dedicata ai propri dipendenti: in tutto, circa 700 operatori socio-sanitari che oggi possono accedere a un ricco programma di corsi, sempre in evoluzione, con live webinar e contenuti per l'aggiornamento professionale, validi per l'ottenimento dei crediti ECM.

«Per essere precursori nel settore della diagnostica, nonché per garantire ai nostri pazienti servizi di eccellenza e qualità, la condivisione e l'aggiornamento del know-how tecnico-scientifico fra tutte le nostre risorse è indispensabile. Con **Cerba Academy** a disposizione dei nostri dipendenti uno strumento che favorisce lo scambio e l'interazione»: a spiegarlo è Erica Savelloni, HR Training Specialist di Cerba HealthCare, che ha seguito la crescita di **Cerba Academy** fin dal principio, nel 2021, quando sono

stati organizzati i primi incontri di approfondimento scientifico evolutisi in quella che oggi è un'avanzata piattaforma di e-learning dove i dipendenti di tutta Italia possono seguire i corsi e consultare i materiali e gli approfondimenti sviluppati durante i webinar. Il Dipartimento HR collabora in questo progetto con Francesco Broccolo (Direttore Scientifico di Cerba HealthCare Italia) e Massimiliano Valisi (Direttore Operativo Clinical Laboratories), che guidano l'innovazione formativa tecnico-scientifica scegliendo gli argomenti e i relatori chiamati a svilupparli.

«Si tratta sempre di tematiche di grande attualità – conferma proprio il Prof. Broccolo – scelte per diffondere a tutti i livelli dell'organizzazione la conoscenza di tecnologie, nuovi metodi scientifici, nuovi test e la loro integrazione con la clinica, al fine di offrire ai pazienti di Cerba l'eccellenza nella diagnosi». Qualche esempio? Diabete e prediabete, Covid e le terapie vaccinali, Diagnostica di laboratorio delle infezioni sessualmente trasmissibili, delle patologie autoimmuni, rischio cardiovascolare, biologia molecolare e diagnostica biologica, diagnostica cito/istologica, immunoglobuline monoclonali, clinical reporting, oltre ad approfondimenti

sulla medicina sportiva e in ambito food & wellness.

«Quella che si crea con **Cerba Academy** è una sorta di osmosi che porta i saperi a tutti i livelli dell'organizzazione, decentralizzando i processi in modo da essere più capillare ed efficace – prosegue Erica Savelloni –. Per i nostri operatori socio-sanitari è una preziosa occasione di formazione, aggiornamento e approfondimento di alto livello scientifico, nonché uno strumento per l'ottenimento dei crediti ECM». Ma non solo: progettare e realizzare un corso è una sfida entusiasmante, spiega sempre Savelloni, anche per gli esperti interni coinvolti, «perché li stimola ad aggiornarsi e a condividere le loro conoscenze, facendoli diventare un punto di riferimento permanente per colleghi e collaboratori. In questo modo la formazione, che tra i mille impegni quotidiani a volte rischia di passare in secondo piano, diventa parte integrante del lavoro di tutti. E si riflette nell'eccellenza di ciò che offriamo, ogni giorno, ai nostri pazienti».



**Prof. Francesco Broccolo**  
SCIENTIFIC DIRECTOR

Cerba HealthCare  
ITALIA



**TI È PIACIUTO QUESTO NUMERO?**

*Scopri tanti contenuti esclusivi!*

**You  
Tube**

ISCRIVITI ORA  
**AL NOSTRO CANALE YOUTUBE**

*Inquadra il* **QR CODE!**



**FOLLOW US!**



@CERBAHEALTHCAREITALIA