

Cerba Italia Magazine

#8

COPIA OMAGGIO



NUMERO 8 | INVERNO 2022

PUBBLICATO DA CERBA HEALTHCARE ITALIA | WWW.CERBAHEALTHCARE.IT



CerbaHealthCare.it
sempre più smart



In questo numero



Pag. 6

Le vostre e-mail 4

Cerba HealthCare al fianco di Elba Swim nella lotta alla leucemia infantile 6



Pag. 7

Cerba HealthCare e Pepper alla Torino City Marathon 7

Il Biochimico di Milano entra a far parte di Cerba HealthCare 8

CerbaHealthCare.it sempre più smart 10



Pag. 16

Check-up ematici 12

Dr. Luca Poli
Remise en forme con la mesoterapia 14

Dr. Roberto Rinelli
Prevenire e curare la metatarsalgia 16



Pag. 19

Dr. Michele Scelsi
Protesi e sport 19

Dr. Sergio Carlucci
Test genetici per la prevenzione in oncologia 20

Dr.ssa Laura Cardarelli
Carrier Screening preconcezionale 21



Pag. 22

Dr.ssa Miriana Sanzo
Nutrirsi bene in gravidanza 22

Dr.ssa Emanuela Muriana
Quando le preoccupazioni minacciano la salute 23

Editoriale

Nuovo sito Cerba HealthCare Italia.

Un punto di partenza, non un punto di arrivo. Questo sito è la piattaforma pronta ad ospitare tutti i servizi digitali che saranno lanciati nei prossimi mesi. Grazie a tutto il team che ci si dedica costantemente e buon lavoro ai nostri designer e sviluppatori che da questa piattaforma lanceranno l'esperienza paziente più innovativa del settore.

Prendetevi il tempo per sfogliare queste pagine, se poi avrete dubbi o domande scrivetece: marketing@cerbahealthcare.it

Stefano Massaro
CEO CERBA HEALTHCARE ITALIA



Edito e distribuito da

© Cerba HealthCare Italia Srl

Sede Legale: Via Roma 190/A, 00012 Guidonia Montecelio (RM)

Headquarter: Via Durini 7, 20122 Milano

Sede Amministrativa: Via Giacomo Peroni 452, 00131 Roma

Gruppo Iva 14996171006

www.cerbahealthcare.it

Direttore: avv. Stefano Massaro

Direttore scientifico: prof. Francesco Broccolo

Impaginazione e Grafica: Zero Pixel

Fotografie: Shutterstock, archivio privato, Adobe Stock

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.

Le vostre e-mail

Scrivici a info@cerbahealthcare.it



Laboratorio Analisi

Il mio medico mi ha chiesto di fare degli esami per valutare le allergie e mi ha parlato dell'Isac test o dell'Alex Test. Voi lo fate?

Sì, presso i nostri centri si può effettuare l'Alex Test, attualmente considerato il più attuale e completo strumento diagnostico disponibile per la diagnosi di allergia. L'esame è stato sviluppato sulle conoscenze più avanzate nel campo della nanotecnologia per il dosaggio delle IgE specifiche e utilizza allergeni molecolari ed estratti allergenici. Il test è uno strumento diagnostico multiplex di seconda generazione, preciso e sensibile per misurare le IgE specifiche dell'allergia, complessivamente 295 totali, tra cui 178 allergeni molecolari, 117 estratti allergenici provenienti da 152 fonti allergeniche. Questo esame consente di valutare la risposta ad allergeni quali: acari, pollini di erbe e graminacee, alberi, epiteli di animali, muffe e lieviti, alimenti animali e vegetali, veleni d'insetti, latex. Per questo esame non sono previste limitazioni di età, pertanto sia i neonati sia gli anziani possono sottoporsi liberamente e si effettua tramite un prelievo ematico, senza necessità di digiuno o di sospensione di farmaci, anche quelli per le allergie. A differenza dei test cutanei, si può eseguire anche in presenza

di dermatiti diffuse quali orticaria ed eczema. Alex2 è indicato per lo screening e la diagnosi precoce, soprattutto in soggetti con familiarità per malattie allergiche o in presenza di valori di IgE totali superiori alla norma. Consente, infine, di stabilire con un assoluto grado di certezza, l'assenza di una sensibilizzazione allergica. Si può eseguire senza appuntamenti nei nostri centri prelievo nei giorni e orari previsti per i prelievi.

Da tempo soffro di emicrania e il mio medico mi ha prescritto di fare un esame, il DAO Test. Da voi è possibile?

Certo, è possibile eseguire il DAO Test nei nostri centri prelievo. È un esame di laboratorio che permette di valutare l'attività dell'enzima diaminossidasi (DAO) responsabile del metabolismo dell'istamina, una sostanza regolarmente prodotta dal nostro organismo all'interno di cellule che appartengono al sistema immunitario che sono i mastociti e i granulociti basofili. Il test da noi effettuato è un test genetico che, come "valori di riferimento", ha una sequenza di riferimento del DNA. L'intolleranza all'istamina è il risultato di uno sbilanciamento tra l'istamina accumulata e la capacità di metabolizzarla e

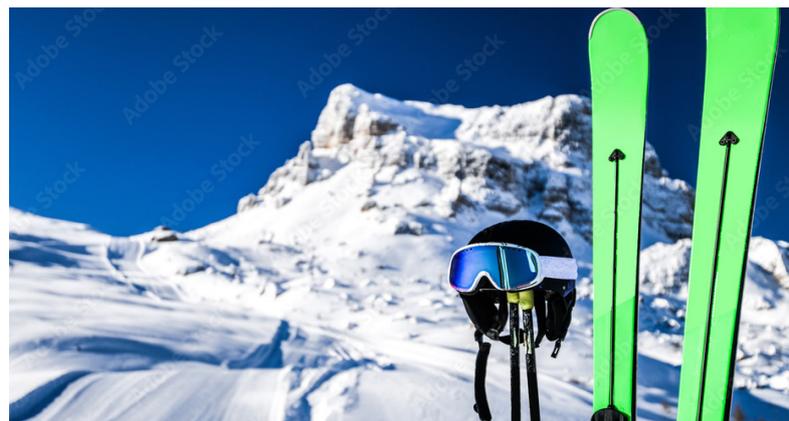


Medicina dello sport

Dovrei fissare un appuntamento per la visita sportiva agonistica per sci alpino per mio figlio che compie 12 anni a breve. Come posso fare?

La visita medico sportiva agonistica per sci alpino si può effettuare dai 12 anni compiuti nell'arco dell'anno solare (1/1 al 31/12). La prestazione rientra sotto il protocollo di visita agonistica B2 e prevede oltre alla classica visita con il medico dello sport anche la visita neurologica. Inoltre, occorre sapere che tipo di disciplina pratica, poiché per gli atleti che praticano super g e discesa libera è previsto come esame integrativo l'elettroencefalogramma (EEG) con validità quinquennale e che copra l'intera validità del certificato da emettere. Tali accorgimenti sono dovuti al fatto che è uno sport soggetto a diversi stimoli cerebrali legati alla velocità ed è opportuno che il neurologo valuti lo status fisico dell'atleta, prima di poter rilasciare la certificazione di idoneità. È importante indicare che la visita agonistica per gli atleti dai 12 anni fino ai 18 non compiuti si può eseguire in esenzione tramite il Servizio Sanitario Regionale lombardo, così come per tutte le altre discipline a livello agonistico in base all'età prevista. Il rilascio della certificazione avviene contestualmente al termine della visita con il medico dello sport e del neurologo, a seguito degli accertamenti previsti (visita clinica generale con controllo del peso, altezza, test di acuità visiva e monitoraggio pressorio, ecg basale e sotto sforzo, spirometria semplice ed analisi delle urine). annuale e si può prenotare solo telefonicamente tramite il nostro call center dedicato.

degradarla. Uno dei geni coinvolti in questo processo è il gene DAO che codifica per l'enzima diamino ossidasi responsabile dell'eliminazione extracellulare dell'istamina esogena. Alcuni studi associano alcune variazioni genetiche comuni (polimorfismi) di questo gene ad una minore produzione e/o una ridotta attività di questo enzima con conseguente accumulo di istamina specialmente dopo assunzione di specifici alimenti (formaggi fermentati, aringhe, insaccati, spinaci, pomodori, alcol...) o farmaci (alcuni antibiotici, fans, mucolitici, ecc.). L'analisi combinata di quattro variazioni genetiche (rs2052129, rs10156191, rs1049742, rs1049793) permette di avere un'indicazione sulla possibile intolleranza all'istamina correlata all'enzima DAO. I risultati genetici ottenuti sono indicativi di bassa, moderata e significativa suscettibilità di intolleranza all'istamina. Una bassa suscettibilità dal punto di vista genetico significa che il paziente non ha variazioni genetiche che determinano un rischio aumentato di sviluppare intolleranza all'istamina. Si segnala che altre varianti genetiche in altri geni possono influenzare la suscettibilità all'intolleranza all'istamina e che questo test consente di identificare uno dei fattori coinvolti; per la diagnosi sono necessarie informazioni cliniche che devono essere valutate dal Medico curante.



Cerba HealthCare al fianco di Elba Swim nella lotta alla leucemia infantile

Grazie al sostegno dato da Cerba HealthCare alla gara di nuoto Elba Swim 647, la Onlus Abbracciamoli ha donato 3.480 euro al progetto di ricerca sulle cellule CAR-T dell'ospedale pediatrico Meyer di Firenze.



3.480 euro per sostenere la ricerca sulla leucemia infantile: è questa la cifra raccolta grazie a Elba Swim 647, la gara di nuoto in acque libere svoltasi all'Isola d'Elba il 22 e 23 ottobre scorsi, organizzata dalla onlus Abbracciamoli e sponsorizzata da Cerba HealthCare. «Far progredire la ricerca e migliorare la vita dei pazienti è la missione di Cerba HealthCare, e questa missione la portiamo avanti anche sostenendo le iniziative che sul nostro territorio uniscono salute e solidarietà –commenta Roberta Manescalchi–. Abbiamo scelto di far parte di questa iniziativa per onorare i nostri valori e il nostro ruolo di presidio di salute per tutti i cittadini». L'intero ricavato della manifestazione è stato destinato al reparto di ematologia dell'ospedale pediatrico Meyer di Firenze, in particolare a un progetto

di ricerca sulle cellule CAR-T. A promuovere il tutto è stata Abbracciamoli, Onlus che da dieci anni organizza eventi sportivi a scopo benefico. «Per guarire dalla leucemia infantile ci vogliono molti anni, molte cure e molto sostegno: da qui l'idea di organizzare gare di nuoto di lunga distanza per raccogliere fondi. Poter contare sulla partnership con una grande realtà come Cerba HealthCare è stato molto importante» spiega Alberto Cervi, presidente di Abbracciamoli Onlus. Il risultato raggiunto, con la partecipazione di un centinaio di nuotatori e numerose realtà elbane e toscane, è la dimostrazione che, quando si uniscono le forze, si possono fare grandi cose. E che, quando si tratta di favorire lo sviluppo della ricerca e di tutelare la salute, Cerba HealthCare è sempre pronta a fare la sua parte.

Lo sport è salute, è per tutti. Cerba HealthCare e Pepper alla Torino City Marathon

Cerba HealthCare è stata partner sanitario della manifestazione, partecipando con un team amatoriale e portando al Marathon Village uno stand innovativo con il robottino Pepper.

Anche quest'anno la Torino City Marathon è stata una festa dedicata allo sport, alla scoperta della bellissima città della Mole e, grazie a Cerba HealthCare, anche alla salute. Cerba infatti, come partner sanitario della manifestazione, ha portato all'appuntamento del 6 novembre tutte le novità in fatto di prevenzione e benessere a 360°. Allo stand del Marathon Village, per tre giorni, grande protagonista è stato Pepper, l'umanoide robot che ha già fatto la sua comparsa in passato agli eventi di Cerba: ha la capacità di

leggere le emozioni e proporre divertenti quiz a tutto campo su salute e benessere. «Siamo orgogliosi di sostenere una manifestazione che incarna valori non solo sportivi, ma anche legati alla salute, al benessere e all'inclusione – commenta Federico Cataldo, AD Piemonte di Cerba HealthCare –.

La Torino City Marathon infatti coinvolge atleti di ogni età e livello di preparazione, compresi gli atleti in wheelchair, dando l'opportunità di correre in una città unica e splendida. Cerba HealthCare non poteva mancare,

confermando il suo impegno nel diffondere la consapevolezza che lo sport è salute, ed è per tutti». E proprio per ribadire forte e chiaro questo messaggio, diversi membri dello staff dei centri piemontesi hanno scelto di mettersi le scarpe da corsa e testimoniare in prima persona i valori di Cerba. «Lo sport è sinonimo di salute e benessere e sappiamo bene quanto il nostro star bene sia anche imprescindibilmente legato a prevenzione e diagnostica.

Affidarsi a professionisti e realtà serie e preparate è fondamentale e per questo noi di Torino City Marathon siamo onorati di poter avere al nostro fianco Cerba HealthCare Italia, che rappresenta a pieno il nostro concept», le parole di Alessandra Viano, AD Team Marathon S.S.D. In Piemonte Cerba HealthCare conta 23 strutture ed è in continua crescita. Punti di riferimento a Torino sono il Laboratorio Raffaello e il Poliambulatorio polispecialistico IMT MEDIL.



Il Biochimico di Milano entra a far parte di Cerba HealthCare

Cerba HealthCare continua a crescere in Italia, in particolare in Lombardia, sempre sotto il segno dell'eccellenza. Il 2022 si è chiuso con l'ingresso nel gruppo di una nuova e importante realtà: il laboratorio Biochimico, storico laboratorio analisi milanese che vanta 60 anni di storia, con sede centrale in zona Farini-Garibaldi e altri sette centri prelievo distribuiti fra Milano e la provincia di Monza e Brianza.

Una realtà ben conosciuta per i suoi servizi affidabili, innovativi e facilmente accessibili, nonché per l'attenzione alle persone e alle loro esigenze. Tutti valori, questi, che il Biochimico condivide con Cerba HealthCare. «È stata una scelta di qualità, di tradizione e di progetto scientifico» comunicano congiuntamente Stefano Massaro, amministratore delegato di Cerba HealthCare Italia, e Bruno Pertici, amministratore dello storico laboratorio milanese. Bruno Pertici ha condotto la crescita di Biochimico negli ultimi anni, dopo aver raccolto il testimone della direttrice e fondatrice di Biochimico,

dottorssa Lidia Lamesta, che per decenni ne ha condotto ogni aspetto scientifico ed è divenuta famosa nella metropoli lombarda per aver formato negli anni moltissimi tecnici di laboratorio e biologi specialisti. «In una fase di consolidamento degli operatori sanitari, per noi è motivo di grande orgoglio poter scegliere di far approdare il nostro laboratorio nel Gruppo Cerba, che rappresenta l'eccellenza mondiale in ambito di analisi cliniche e che di recente è divenuto il primo operatore anche in Italia» ha dichiarato Bruno Pertici a margine della chiusura dell'operazione di acquisizione



avvenuta presso lo studio notarile Ricci Radaelli. «Pur in una fase di rapidissimo consolidamento, noi di Cerba siamo molto selettivi nella scelta dei target di acquisizione. Posso confermare che il nostro ulteriore passo avanti sulla città di Milano avviene attraverso l'acquisizione di una struttura di grande tradizione e professionalità, caratteristiche che accomunano entrambe le realtà: i milanesi oggi possono contare su un numero importante di strutture presso cui ottenere un servizio di analisi di eccellenza ed in regime di accreditamento con il servizio sanitario regionale a marchio Cerba», conclude Stefano Massaro. Come sempre, l'operazione di acquisizione

è avvenuta in collaborazione con i migliori professionisti del settore. Ha seguito l'operazione per Cerba HealthCare lo studio Orrick con il team del managing partner Attilio Mazzilli, guidato dall'of counsel Livia Maria Pedroni, con il supporto dell'associate Angelo Timpanaro e della dottoressa Camilla Larcher, mentre i venditori sono stati assistiti dall'avvocato Lorenzo Cionti dello studio Le-Ar LegeArtis. Le attività di due diligence finanziaria e fiscale sono state rispettivamente effettuate da EY con il team della partner Daniela Gianni, e dallo studio Marioli Menotti e Associati guidato dal socio fondatore dottor Luca Marioli.

Focus: Cerba HealthCare Lombardia

Lo sviluppo di Cerba HealthCare in Italia inizia nel 2017 con l'acquisizione dello storico Gruppo Delta Medica. L'azienda prosegue negli anni lo sviluppo sul territorio nazionale arrivando oggi a contare circa 400 strutture in 16 regioni.

Cerba HealthCare conta solo in Lombardia 74 centri, presenza importante per garantire prossimità ai pazienti con tutti i servizi necessari a impostare il proprio percorso di salute nel miglior modo possibile:

«Il paziente trova nei nostri centri analisi cliniche, poliambulatorio, radiologia e medicina dello sport», racconta Laura Daturi, Regional Executive Officer di Cerba HealthCare Lombardia. «Inoltre, da noi è possibile effettuare oltre 2.000 tipologie di test di routine, specialistica di base e avanzata;

oltre a una gamma completa di esami dedicati alla medicina preventiva. Nei poliambulatori vengono svolte visite specialistiche e accertamenti diagnostici nelle diverse branche della medicina».

Tutto questo in un contesto di costante interazione tra specialisti: «È di fondamentale importanza il confronto multidisciplinare. I nostri specialisti collaborano tra di loro in modo da offrire al paziente diagnosi molto accurate. Cerba è una grande community sanitaria volta ad andare incontro alle esigenze di 4 milioni di pazienti che si affidano a noi in Italia ogni anno».



Dr.ssa Laura Daturi
REGIONAL EXECUTIVE OFFICER DI CERBA HEALTHCARE LOMBARDIA

CerbaHealthCare.it sempre più smart

www.cerbahealthcare.it si rinnova completamente per diventare una super-app con funzionalità e servizi che permettono di accedere a tutto mondo di Cerba Italia: prenotazioni smart di visite ed esami, servizi ai pazienti e alle aziende, approfondimenti e news.

Più di un semplice sito web. Per diventare sempre più completo, semplice da usare, accessibile, ricco di contenuti e di funzioni per oltre 3 milioni di visitatori all'anno, www.cerbahealthcare.it si rinnova e guarda al futuro: diventa una super-app, un intero ecosistema racchiuso in un'unica applicazione che contiene tutte le informazioni e le attività di Cerba HealthCare Italia. Prenotazioni e informazioni relative a laboratori analisi, radiologia, poliambulatori, medicina dello sport, medicina del lavoro in tutta Italia; e poi approfondimenti, news, interviste agli esperti; e ancora, informazioni complete e trasparenti sul gruppo Cerba HealthCare, governance, qualità e certificazioni.

«Come prima società erogatrice di servizi di laboratorio e analisi in Italia e in Europa, Cerba si è data l'obiettivo strategico di dare ai propri pazienti e ai propri collaboratori la migliore esperienza online possibile – spiega Marco Frontini, responsabile digitalizzazione e innovazione di Cerba HealthCare Italia –. Funzionalità e informazioni sono infatti a disposizione non solo degli utenti che ricercano i nostri servizi, ma anche del personale di Cerba, dei collaboratori esterni e dei clienti business».

Il nuovo portale, grazie a un poderoso lavoro di progettazione, sviluppo e design, include oltre 120 siti web locali dei centri entrati a far parte del gruppo Cerba. Una delle parole d'ordine nella progettazione è stata automazione, concetto che risulta evidente quando si accede al nuovo motore di ricerca, sviluppato per aiutare l'utente a trovare immediatamente ciò che cerca. «Tutti i nostri centri sono stati mappati in tutte le loro prestazioni, personale, documentazione, orari – continua Frontini –. Queste informazioni sono gestite in backoffice dai nostri operatori, valorizzando quindi il fattore umano, perché quando entra in contatto con Cerba, anche online, il paziente sa che dietro l'interfaccia digitale ci sono delle persone. La sfida è stata gestire una grande complessità per poi costruire la semplicità dell'esperienza dell'utente con il motore di ricerca. Nel corso dei prossimi mesi potenzieremo questa funzione aggiungendo altri automatismi e ampliando le sorgenti dati tratti da tutti i software e i database aziendali». Altra scelta molto netta è stata quella di non





OLTRE 400 CENTRI MEDICI IN TUTTA ITALIA

ABBASTANZA GRANDI PER SEGUIRTI IN TUTTO
ABBASTANZA PICCOLI PER SAPERE CHI SEI



Cerca Sede o Specialistica

disegnare un sito responsive a partire da qualcosa di sviluppato per i computer fissi, ma di creare in partenza un sito dedicato mobile: una decisione che richiede molti investimenti in manutenzione, ma che rende il portale nettamente migliore in fatto di usabilità. Particolare attenzione è stata riservata alla sicurezza, in gran parte demandata all'architettura serverless del fornitore cloud, mentre molto lavoro su processi e compliance al GDPR rimarrà gestito internamente. «Il risultato visibile – commenta Marco Daturi, Chief Marketing Officer di Cerba HealthCare Italia – è solo la punta dell'iceberg di un enorme lavoro di organizzazione, programmazione e ingegnerizzazione dei processi che ha impegnato un team di oltre venti persone per diversi mesi, e che continuerà con nuovi sviluppi e aggiornamenti costanti. Il pensiero ricorrente durante tutte le attività è stato ed è ancora volto a semplificare e velocizzare la fruizione dei servizi da parte degli utenti soprattutto dagli smartphone».

Entrando nel dettaglio sulle novità, Cerbahealthcare.it è strutturato per mettere al centro il paziente e offrirgli un'esperienza digitale eccellente. Trovare il centro più vicino per un prelievo, un esame o una visita specialistica è semplice e veloce, grazie alle nuove power

search e funzioni smart ben in evidenza per l'utente in tutta la navigazione. Anche il download dei referti è più semplice e veloce e proietta la digital experience verso l'integrazione di tutti i contenuti e servizi in un solo universo, completo e accessibile, del quale fanno parte anche divisioni B2B come medicina del lavoro e service lab, news (con Cerba MAG in formato digitale) e sezioni ad hoc, come quelle dedicata alla prevenzione e ai check-up e alla medicina dello sport (con tutti i servizi relativi alle attività agonistiche e non agonistiche). Insomma, gli utenti degli oltre 400 centri di Cerba in tutta Italia che hanno ora a disposizione, in un unico contenitore, tutto ciò che serve per prendersi cura della propria salute e del proprio benessere.

«Cerbahealthcare.it diventerà sempre più ricco, completo, pieno di servizi e funzioni facili da utilizzare – conclude Marco Frontini –. Cerba ha scelto di percorrere, anzi in molti casi di precorrere, la via della digitalizzazione, che sarà sempre più presente, ma invisibile, nelle nostre vite».



Marco Frontini

CHIEF INNOVATION & DIGITAL OFFICER

Check-up ematici: per tutti i controlli che servono, a ogni età

Screening completi di esami per uomini e donne, under e over 40, percorsi specifici per la prevenzione cardiovascolare e la tiroide. Così è possibile agire oggi per stare bene domani.

La prevenzione è alla base della salute: tutti dovrebbero prestarvi particolare attenzione, a partire soprattutto dalle persone non malate. Parlare di “medicina dei sani” infatti non è un paradosso: adottare un approccio proattivo, prendendoci cura di noi stessi prima e al fine di evitare di sviluppare malattia, è un tema di enorme importanza. La buona notizia è che, grazie ai progressi della medicina e della ricerca, fare prevenzione diventa sempre più semplice, grazie allo sviluppo di strumenti (esami, test diagnostici, ecc.) sempre più efficaci, precisi e mirati.

Nell’ambito della medicina preventiva giocano un ruolo da protagonisti i check-up ematici, cioè i test effettuati sul sangue: una preziosissima risorsa, rapida e semplice da mettere in campo, per tenere monitorato il proprio stato di salute generale e prevenire l’insorgenza delle più comuni patologie. A differenza della maggior parte degli esami strumentali, che sono centrati su specifici organi/apparati, i check-up ematici sono esami volti a valutare lo stato di salute dell’organismo nella sua globalità, in modo da diagnosticare potenziali disturbi prima della comparsa dei sintomi: questo vuol dire poter intervenire nel momento in cui cure e terapie hanno maggiore possibilità di essere efficaci.

Per questo Cerba HealthCare ha individuato sette screening differenziati, veri e propri pacchetti che

prevedono tutti gli esami ottimali per monitorare lo stato di salute, in base a sesso, fascia di età ed esigenze particolari. Questi check-up possono essere integrati con approfondimenti specifici per patologie già note o a seguito di sintomi particolari. Cerba consiglia di consultare sempre il proprio medico curante, sia prima di sottoporsi ad accertamenti diagnostici, sia per la successiva interpretazione del referto. Il check-up andrebbe eseguito almeno una volta l’anno così da consentire al paziente di modificare il proprio stile di vita, correggere le cattive abitudini, eseguire per tempo eventuali accertamenti più approfonditi e, ove necessario, intervenire attivamente per evitare l’insorgenza di problematiche e disturbi.

Il primo screening è quello del check-up ematico base: una proposta completa di test mirati allo screening delle patologie più comuni, come le malattie metaboliche, cardiovascolari e oncologiche. Dopodiché abbiamo programmi di prevenzione specifici dedicati alla donna e all’uomo con età inferiore ai quarant’anni.

Questi check-up (base, donna under 40, uomo under 40) consentono di monitorare il livello degli zuccheri nel sangue, per individuare segni precoci di diabete; il tasso di lipidi nel sangue: Colesteroli e Trigliceridi per prevenire il rischio cardiovascolare; il buon funzionamento di reni, fegato e tiroide; l’assenza di sindrome infiammatoria nel corpo.



Per la donna con età superiore ai 40 anni è stato studiato un check-up ematico che pone una particolare attenzione alla sfera ginecologica e ormonale, senza perdere di vista per le malattie metaboliche, cardiovascolari, oncologiche.

Ricordiamo che sono numerose le patologie mostrano un'incidenza maggiore nelle donne, specialmente dopo i 40 anni di età: secondo i dati del Ministero della Salute, l'osteoporosi riguarda una donna su tre a fronte di un uomo su cinque; le donne hanno il 20% di probabilità in più rispetto agli uomini di sviluppare problemi alla tiroide; le malattie cardiovascolari presentano il tasso più alto di mortalità tra le donne. Allo stesso modo, per gli uomini con età superiore ai 40 anni, il check-up ematico proposto da Cerba è volto a prevenire le patologie tipiche

di questi soggetti e analizzare i principali parametri della salute maschile: della prostata, della funzionalità renale, epatica, cardiaca e tiroidea, del metabolismo dei grassi, del glucosio e del ferro, del bilancio idrico corporeo e della coagulazione. Completano i servizi di Cerba altri due pacchetti a soddisfare particolari esigenze: il check-up cardiovascolare, con una batteria di test specifici per la prevenzione cardiovascolare (con marcatori più specifici, quali l'omocisteina, per la patologia coronarica) e il check-up tiroide, per la prevenzione delle malattie della tiroide.

I check up possono essere effettuati in tutti i centri Cerba distribuiti sul territorio nazionale. Per saperne di più e prenotarli comodamente e rapidamente, basta visitare www.cerbahealthcare.it.

Remise en forme: perdere peso, centimetri e grasso localizzato con la mesoterapia

Questo trattamento è il più richiesto in medicina estetica perché efficace, adatto a tutti, rapido ed economico. Ecco tutto quello che c'è da sapere



La bella stagione è in arrivo, la prova costume è alle porte ed è tipico riscontrare in questo periodo un aumento di peso (che può dipendere dall'aumento del tessuto adiposo, ma anche dalla ritenzione idrica, e quindi dalle tossine che si sono depositate nel grasso). La fine dell'inverno è quindi il momento in cui in molte persone nasce il desiderio di dimagrire e rimodellare il proprio corpo in fretta, per godere al meglio dell'estate. Chi intraprende

un percorso di questo tipo lo fa soprattutto per motivi di tipo estetico, ma attuare delle strategie appropriate migliorerà, prima di tutto, la salute, non solo fisica ma anche mentale. Un concetto ancora più importante dopo gli anni trascorsi in lockdown durante la fase più acuta della pandemia. Esistono soluzioni terapeutiche che possono aiutare a recuperare la forma fisica e una generale condizione di benessere.



Una di queste è la mesoterapia: una tecnica che consiste in micro iniezioni sottocutanee di farmaci che agiscono a livello cellulare per migliorare l'insufficienza venosa cronica, accelerare il metabolismo degli acidi grassi e ridurre l'infiammazione. Meno invasiva rispetto alla liposuzione, la mesoterapia aiuta la perdita di peso "sciogliendo" il grasso e migliorando sia il drenaggio dei linfonodi, sia il flusso sanguigno localizzato nel sito di iniezione. Non è un intervento chirurgico, ma un trattamento che dura circa 30 minuti, non lascia cicatrici, non richiede anestesia e ha ridotti effetti collaterali, tanto che dopo una seduta è possibile tornare subito a tutte le normali attività. Non ci sono risposte standard alla domanda su quante sedute di mesoterapia servano per vedere dei risultati, perché tutto dipende dalla condizione del singolo paziente. È bene contattare il proprio medico per tempo per una valutazione perché, in alcuni casi, potrebbero essere necessarie fino a dieci sessioni, da

effettuare una volta alla settimana. Infine, oltre ad aiutare a perdere peso e centimetri, la mesoterapia ha anche numerosi altri effetti benefici: migliora il tono della pelle, aiuta a ridurre la cellulite, è efficace nel trattare la caduta dei capelli, nel ridurre le rughe e nel rimodellare volto, addome, gambe, cosce, braccia e glutei. Uno dei vantaggi più significativi della mesoterapia è che è letteralmente per tutti. Non importa quale sia il tipo corporeo del paziente o quanti siano i chili in eccesso: sia che si voglia principalmente perdere peso, sia che si voglia rimuovere il grasso solo da alcune aree problematiche, la mesoterapia è un ottimo alleato di chi persegue obiettivi di remise en forme.



Dr. Luca Poli
MASTER IN CHIRURGIA ESTETICA

Dolore alla pianta del piede: come prevenire e curare la metatarsalgia

Il dolore localizzato nella parte anteriore della pianta del piede, più esattamente sotto la "punta" dei piedi, può essere un problema per numerosi runner (e non) e prende il nome di metatarsalgia. Si chiama così perché è localizzato proprio dove si trovano le ossa chiamate teste metatarsali. I sintomi sono facilmente riconoscibili: il dolore aumenta se camminiamo per tanto tempo, oppure quando ci solleviamo sulla punta dei piedi o saltiamo, e palpare con le dita la zona talvolta è doloroso.

La corsa può creare, per una causa da sovraccarico, un'infiammazione in questa zona; ma anche camminare per tanto tempo senza una preparazione specifica, o utilizzare scarpe che non sono idonee a lunghe camminate, può scatenare una metatarsalgia. Possono portare all'insorgenza di questa patologia il gesto sportivo che intraprendiamo con la calzatura sbagliata, gli aumenti improvvisi di allenamento

(come anche la ripartenza dopo un lungo periodo di stop), oppure una contrattura della muscolatura della catena cinetica. Facciamo particolare attenzione al muscolo Soleo e Gastrocnemio (polpaccio) che collaborano strettamente con la fascia

plantare e di conseguenza con le teste metatarsali. Probabilmente l'infiammazione in questo caso è dovuta alla nostra camminata o corsa non perfettamente simmetrica.

Come possiamo risolvere il problema? Il primo consiglio è quello di evitare tacchi alti o scarpe basse: un leggero rialzo può servire a non peggiorare la patologia e possiamo trovare in commercio una soluzione economica, le talloniere in gel alte circa 2 cm che useremo ovviamente su entrambi i piedi per migliorare la biomeccanica del piede. In alternativa, se desideriamo, possiamo farci fare su misura un plantare che permette di scaricare la fascia del piede e con uno spessore mette in scarico i metatarsi. Inoltre evitiamo se possibile di camminare anche per casa a piedi nudi: eventualmente possiamo utilizzare in questo caso le scarpe tipo zoccoli di gomma. Quando corriamo dovremmo eliminare gli allenamenti che provocano dolore, così come le sessioni di intensità o velocità e anche i salti, la pliometrica e le corse o camminate in salita.

La zona metatarsale, in ogni caso, non dovrebbe ricevere il carico del peso corporeo, quindi in fase acuta andrebbero evitate le stampelle, e successivamente potremo progressivamente aumentare il volume e il numero degli allenamenti alla settimana. Questo permetterà alle ossa di essere ben vascolarizzate e allenarsi bene per il carico che nelle settimane successive andrà ad



Dr. Roberto Rinelli

COACHING INDIVIDUALE, DI GRUPPO, TEAM BUILDING, SPORT EVENTS



aumentare. Possiamo anche iniziare a camminare in casa a piedi nudi o tornare a camminare con le scarpe basse o alte. Come piano di allenamento finale si può pensare di fare camminata o corsa in salita. Ricordiamoci che la metatarsalgia si è presentata molto probabilmente per il troppo carico in allenamento, causando uno stress eccessivo delle ossa metatarsali, quindi non esageriamo e usiamo un programma di allenamento progressivo.

Gli studi mettono in evidenza che le persone che sono abituate a stare a piedi nudi tutti i giorni, come in alcuni paesi, difficilmente soffrono di metatarsalgia. Invece le persone che sono protette da calzature eccessivamente ammortizzate o plantari eccessivamente protettivi sono più soggette a questo infortunio. Probabilmente il motivo sarà legato ai cuscinetti protettivi di grasso nella zona metatarsale che si ispessiscono quando sono sollecitati e al contrario si indeboliscono se non vengono allenati, e le ossa sottostanti in questo caso subiscono maggiore stress. Quindi se i nostri cuscinetti non sono ben allenati

e andiamo a svolgere una corsa veloce o una corsa lunga, così come una camminata lunga, possiamo poi essere soggetti a questo tipo di dolore sotto la pianta del piede.

Ricordiamo anche l'importanza della muscolatura intrinseca del piede, che se indebolita agevola questa patologia, ma viceversa, se siamo ben allenati, può aiutare a guarire più facilmente. Un esempio di allenamento base è questo: svolgiamo con le dita dei piedi un movimento per afferrare un asciugamano 10 volte, mantenendo l'asciugamano tra le dita per 10 secondi da 3 a 5 volte al giorno.

Insomma, in caso di metatarsalgia la fisioterapia può velocizzare la guarigione, ma è importante soprattutto adottare un buon programma di allenamento per evitare di trovarsi in questa situazione. I nostri allenatori sono sempre disponibili per aiutare chi lo desidera nella propria preparazione.

Protesi all'anca o al ginocchio?

Non rinunciamo a fare sport



Dr. Michele Scelsi
CHIRURGO ORTOPEDICO E TRAUMATOLOGO

L'attività sportiva per i soggetti con protesi all'anca o al ginocchio non è affatto un tabù. Naturalmente, occorre farsi seguire da uno specialista e considerare bene quali movimenti prediligere e quali evitare. Ne parliamo con Michele Scelsi, Chirurgo Ortopedico e Traumatologo.

Esiste una correlazione diretta tra sport e usura delle articolazioni?

Sì. Le articolazioni sono dei giunti meccanici che servono a convertire le forze muscolari in movimento, e come tutti i giunti meccanici possono danneggiarsi se sovraccaricate. Le articolazioni rimangono in salute se il peso che devono sostenere è corretto e se sono guidate nel loro movimento da muscoli adeguatamente sviluppati. Ne deriva che tra i numerosi benefici

dello sport c'è quello di aiutare le articolazioni a mantenersi sane. Tuttavia l'attività sportiva deve essere praticata con giudizio, ovvero non deve essere tale da generare forze che superino il limite fisiologico dei tessuti. Un eccesso di sollecitazioni causa problemi articolari di varia natura ed infine artrosi da consumo. Anche in questo caso torna utile il motto "la virtù sta nel mezzo".

È possibile fare attività sportiva dopo un intervento di protesi all'anca o al ginocchio?

Praticare attività fisica è parte integrante di un corretto stile di vita e del mantenimento di articolazioni sane, anche di quelle con una protesi! I motivi per cui ci si sottopone ad intervento di protesi sono la cura del dolore ed il recupero della funzionalità dell'arto.

Quest'ultimo aspetto è molto importante al giorno d'oggi, poiché le persone praticano in media più sport più a lungo. Oggi non è raro trattare pazienti sportivi di 60-65 anni che, naturalmente, si aspettano dall'intervento dei risultati funzionali molto alti. È una partita che coinvolge chirurgo, anestesista e fisioterapista, e che sta dando ottime soddisfazioni. Sono consigliati sport aerobici ed a basso rischio di infortunio.



Quali sport è possibile praticare dopo un intervento di protesi d'anca?

Tecnicamente è possibile praticare qualsiasi sport, tuttavia ce ne sono alcuni sconsigliati. Tra gli sport più adatti ci sono quelli aerobici e a basso impatto, che consentono un rinforzo muscolare e un controllo del peso corporeo sollecitando poco le articolazioni. Tra questi ricordiamo: nuoto e acquagym, aerobica, pilates, ballo liscio o latinoamericano, escursionismo su terreni omogenei e infine il ciclismo, compreso lo spinning. Gli sport sconsigliati sono quelli in cui si ha solo un parziale controllo della situazione, come ad esempio sport da combattimento, sport di squadra con contatto fisico, sport motoristici

Si può continuare ad andare in motocicletta dopo l'intervento?

Assolutamente sì, l'uso della moto fa parte delle attività della vita quotidiana ed è possibile continuare a farlo con una protesi d'anca. È bene comunicare al proprio chirurgo le proprie intenzioni: lo aiuterà a scegliere la tipologia più adeguata di impianto e a calibrarne al meglio il posizionamento chirurgico. Inoltre, essendo al corrente di eventuali movimenti specifici che il paziente dovrà compiere, li riprodurrà in sala operatoria per testare come lavorerà l'impianto. La fase iniziale della fisioterapia sarà dedicata al rinforzo muscolare di glutei,

addominali e muscoli dell'interno coscia. Alla fine della convalescenza sarà opportuno procedere gradualmente con le gite e prestare attenzione durante la salita e la discesa.

Ci sono attività sportive che vanno evitate per sempre?

La protesi all'anca è progettata per resistere a tutte le sollecitazioni provocate dalle normali attività sportive. Tuttavia in caso di impatto violento potrebbero verificarsi problemi meccanici quali la lussazione oppure una frattura. Il consiglio quindi è quello di evitare le attività ad elevato rischio di caduta: a titolo di esempio sport motoristici, arti marziali, sport da contatto. Per qualsiasi dubbio chiedi al tuo ortopedico di fiducia.

È possibile sottoporsi a una risonanza magnetica con una protesi all'anca?

Sì. Da anni ormai le protesi sono fatte con leghe metalliche non ferromagnetiche o solo debolmente ferromagnetiche e pertanto è possibile fare la RMN in qualsiasi distretto del corpo. Non solo, applicando il protocollo di soppressione degli artefatti metallici è possibile eseguire la Risonanza Magnetica mirata proprio all'articolazione protesizzata.



Cosa sono i test genetici oncologici, arma di prevenzione contro il cancro

Nella lotta contro il cancro la prevenzione è il fattore più importante. Oggi è possibile individuare se un soggetto è a rischio di sviluppare una neoplasia mediante test genetici eseguiti su sangue (quindi facendo un semplice prelievo). I test più affidabili che Cerba HealthCare ha selezionato riguardano i test che valutano la predisposizione genetica allo sviluppo del tumore alla mammella e all'ovaio.

Questi test sono indirizzati a quelle persone che possiedono un elevato rischio di essere portatori di mutazione germinale, in maniera tale da consentire un più accurato controllo clinico al fine di poter intercettare in largo anticipo una lesione tumorogena e quindi intervenire all'esordio con chirurgia e/o terapie. Prima di fare ricorso al test è, quindi, indispensabile eseguire una dettagliata anamnesi mediante la quale si può valutare l'effettivo rischio di ereditarietà tumorale in un determinato gruppo familiare.



Il test genetico può quindi apportare notevoli benefici, quali l'identificazione dei membri di una famiglia che sono ad alto rischio di sviluppare il tumore; la segnalazione dell'opportunità di aumentare il controllo medico in maniera tale da facilitare la diagnosi precoce del tumore (es. mediante il ricorso a mammografie

e colonscopie precoci e a frequenti esami clinici); la conoscenza della possibilità di trasmissione della mutazione alla progenie; la valutazione di eventuali profilassi operatorie.

I poliambulatori Cerba HealthCare offrono un percorso completo, partendo dalla consulenza genetica con uno specialista in genetica, sino al prelievo sanguigno e al test genetico.

Dr. Sergio Carlucci
SPECIALISTA IN GENETICA E BIOLOGIA MOLECOLARE

Carrier Screening preconcezionale: a che cosa serve?



Dr.ssa Laura Cardarelli

RESPONSABILE SETTORE GENETICA E BIOLOGIA MOLECOLARE

Il rischio di essere portatori, senza saperlo, di malattie genetiche recessive è uno dei pensieri che più preoccupano le coppie che programmano di avere figli. I portatori sani di patologie genetiche, infatti, in genere sono asintomatici e nella maggior parte dei casi non hanno alcuna storia familiare che ne lasci supporre il rischio di trasmissione; pertanto, quando si cerca una gravidanza, il cosiddetto Carrier Screening, o screening del portatore, è un test consigliato indipendentemente dalla presenza o assenza di storia familiare. Si tratta di un test genetico eseguito attraverso un semplice esame del sangue

ed è rivolto ad individui singoli, o, ancor meglio, alle coppie in età fertile che desiderino valutare il proprio rischio riproduttivo. In accordo con le linee guida internazionali, nei centri Cerba HealthCare si consiglia il test del portatore per alcune malattie che presentano una frequenza elevata nella popolazione generale (come talassemie, fibrosi cistica, atrofia muscolare spinale). Oggi è possibile identificare anche, con lo "screening esteso del portatore", numerose condizioni genetiche meno frequenti nella popolazione generale. Un risultato negativo (nessuna variante patogenetica trovata)

si associa a un rischio residuo solitamente molto basso. Un risultato positivo va valutato in consulenza genetica, contestualmente all'analisi del partner, per discutere la specifica condizione rilevata e il rischio di coppia. Il momento ottimale per richiedere il test è la fase preconcezionale, quando la coppia sta programmando una gravidanza, ma il test può essere eseguito anche nelle prime settimane di gravidanza, in modo da individuare le coppie a rischio in tempo utile per le eventuali scelte procreative. La consulenza genetica, sempre disponibile nei centri Cerba HealthCare, permetterà inoltre la corretta informazione sulle possibili scelte riproduttive, con la possibilità, per le coppie a rischio, di ricorrere alla diagnosi prenatale (amniocentesi o villocentesi) o di intraprendere un percorso di fecondazione assistita con test genetico preimpianto (PGT), al fine di scongiurare il rischio di trasmissione della patologia.



Nutrirsi bene in gravidanza

In gravidanza l'organismo vive importanti cambiamenti finalizzati a preservare la salute della madre e del bambino: aumenta la massa magra, cambia il metabolismo glucidico, i grassi sono assorbiti più lentamente e anche il colesterolo totale, dopo una iniziale diminuzione, aumenta sino al termine. In linea generale, l'aumento del fabbisogno calorico è modesto e può essere raggiunto incrementando in modo bilanciato il consumo di macronutrienti: carboidrati, grassi e proteine. Ecco le cose più importanti da sapere.



Proteine

Un apporto insufficiente può avere effetti negativi su peso e lunghezza del neonato. Proteine ad alto valore nutrizionale sono contenute negli alimenti di origine animale (carni, latte e derivati, pesce, uova).

Carboidrati

Almeno 175 g al giorno garantiscono un apporto adeguato. Occorre privilegiare i cereali integrali, fonte di fibre, e limitare il consumo di carboidrati semplici. Dunque oltre alla frutta, che contiene zuccheri semplici, ci si dovrebbe limitare a due cucchiaini di marmellata o miele al mattino, o di zucchero nel caffè.

Grassi

Fondamentali per il corretto sviluppo e la crescita del bambino in gravidanza e allattamento, gli acidi grassi essenziali e i loro derivati polinsaturi a lunga catena (PUFA) non vengono sintetizzati dall'organismo, perciò vanno assunti con la dieta. Importantissimo l'acido docosaesanoico (DHA), un acido grasso omega 3, il cui fabbisogno aumenta di 100-200 mg al giorno.

Micronutrienti

Si tratta di vitamine e minerali fondamentali per la salute di mamma e bambino. Abbiamo i folati, contenuti soprattutto nei vegetali a foglie verdi, nella frutta fresca, nei cereali: nel periodo periconcezionale sono consigliati 400 µg al giorno di

acido folico, che aumentano a 600 con l'avanzare della gravidanza. La vitamina D (essenziale per il sistema immunitario, per l'impianto embrionale e la regolazione di diversi ormoni) si trova in latte e derivati, uova e pesci (soprattutto grassi, come aringa e salmone). La carenza di ferro può alterare crescita e sviluppo del feto, aumentare il rischio di parto pretermine e di basso peso alla nascita: il fabbisogno aumenta progressivamente fino al terzo mese, da 30 a 60 mg al giorno. Si trova in carne, pesce, legumi e verdure a foglie verdi. Per quanto riguarda il calcio, il fabbisogno fetale varia dai 50 mg al giorno a metà della gestazione fino a 330 mg al termine.

Infine, l'alcol non va assunto nel periodo peri-concezionale e nel primo trimestre e anche in seguito occorre astenersi o comunque limitarsi a non più di due bicchieri di vino rosso alla settimana. Quanto alla caffeina, è consigliabile non oltrepassare i 200 mg al giorno, pari a due tazzine di caffè espresso.



Dr.ssa Miriana Sanzo
BIOLOGA NUTRIZIONISTA

Le preoccupazioni: ecco quando possono diventare una minaccia per la salute

Preoccuparsi è una tendenza che tutte le persone manifestano, chi più chi meno, in base alla propria personalità, all'ambiente che le circonda, allo stato emotivo in cui si trovano. Provare un sentimento di preoccupazione può aiutare ad agire, spronando a trovare la soluzione ad un particolare problema. Tuttavia le preoccupazioni, non hanno un impatto positivo sull'organismo e sulla qualità della vita: potenzialmente possono esaurire l'energia emotiva, minando la serenità. Possono creare un'insonnia persistente, stanchezza fisica, irritabilità e difficoltà di concentrazione. Quando la preoccupazione per qualcosa di specifico diventa pervasiva e incontrollabile può generare stati d'ansia, dove prevale la paura di non poter far fronte a ciò che potrebbe accadere. Preoccupazione per la propria salute fino a sviluppare la temibile ipocondria; Preoccupazione per i figli fino a limitarne il fisiologico sviluppo per eccesso di controlli o precauzioni ecc... Seppure originati da buone intenzioni, questi pensieri possono avere esiti molto dannosi. Oppure l'eccesso di preoccupazione può virare in uno sforzo di razionalità che ha lo scopo di controllare i timori per il futuro, per sé e per gli altri, ma che dà luogo a pensieri ossessivi pervasivi contro i quali la persona cerca di difendersi di cercando di non pensarci... ma "pensare di non pensare" può generare effetti ancora più problematici. Si tratta di un paradosso logico che alimenta proprio il pensiero che si vuole scacciare: il risultato è l'opposto del desiderato sollievo della distrazione. Il timore preventivo, accompagnato da uno stato

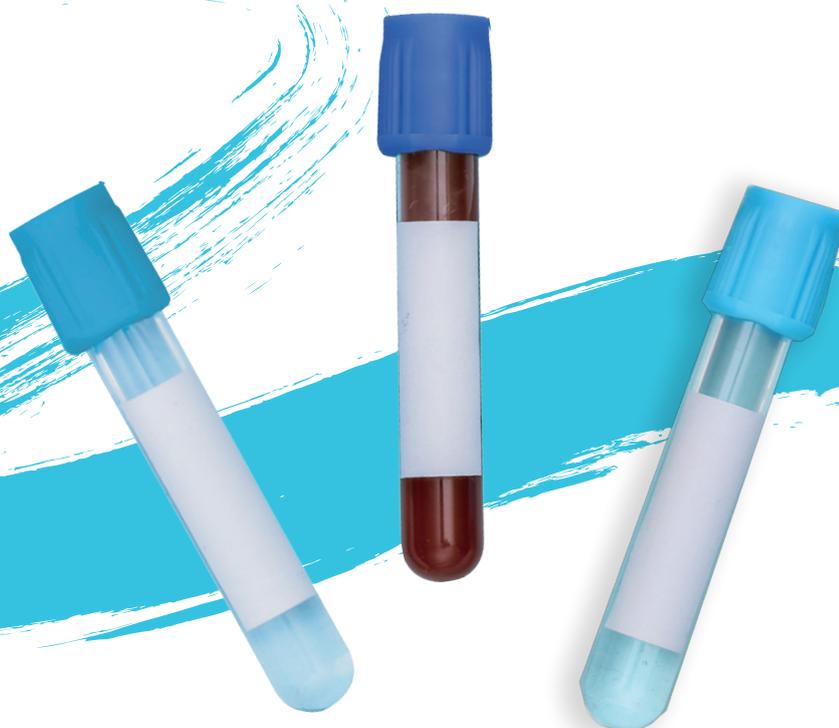
d'ansia, finisce per tenere assorta la persona impedendo il rapporto con gli altri e la realtà esterna. La preoccupazione allora diventa un rimuginare ossessivo inarrestabile, ormai di qualità psicopatologica. Sintomi frequenti sono: ansia, insonnia, difficoltà cognitive come l'incapacità di concentrarsi o di ricordare; difficoltà relazionali con senso di estraneità, rimandare oppure rinunciare all'agire con esiti depressivi. I sintomi da pensieri pervasivi possono nel tempo organizzarsi in disturbi limitanti che possono efficacemente essere trattati con un'efficacia documentata (evidence based): disturbi fobici e ansiosi (95% dei casi) disturbi ossessivi e ossessivo-compulsivi (89% dei casi), disturbi di area depressiva (86%), disturbi di area paranoiacca (84%). Quando ci si sente sopraffatti dalle preoccupazioni, e ci si accorge che queste minano il benessere e le normali attività quotidiane, può essere molto utile cercare un aiuto esterno, rivolgendosi a esperti che possono indicare come gestire e superare le preoccupazioni e gli stati d'ansia. Il cardine dell'attività di Cerba HealthCare è promuovere la salute in ogni suo aspetto, senza dimenticare il benessere psicofisico: per questo Cerba offre servizi di psicologia e psicoterapia pensati per supportare le persone in tutti quei momenti di difficoltà che possono presentarsi nelle diverse fasi della vita di un individuo, della coppia e della famiglia. Su www.cerbahealthcare.it è possibile conoscere tutti i servizi e prenotare un colloquio con i nostri psicologi.



Dr.ssa Emanuela Muriana
PSICOLOGA E PSICOTERAPEUTA - SPECIALISTA IN TERAPIA BREVE STRATEGICA

**Le analisi di laboratorio
costituiscono il 3% della spesa sanitaria,
ma determinano il 70% delle diagnosi.**

Fate le analisi



Cerba HealthCare
ITALIA

Analisi cliniche e diagnostica ambulatoriale.

www.cerbahealthcare.it