

Cerba Italia Magazine

#9

COPIA OMAGGIO



Cerba HealthCare
ITALIA

NUMERO 9 | PRIMAVERA 2023

PUBBLICATO DA CERBA HEALTHCARE ITALIA | WWW.CERBAHEALTHCARE.IT



In questo numero



Le vostre e-mail 4

Droni per il trasporto di campioni biologici per le analisi 6



Nuovo centro Cerba a Valmontone Outlet 10

Francesca Evola
Cerba aderisce al Global Compact dell'ONU 12



Dr. Roberto Rinelli
Tendinopatia degli ischiocrurali 14

Dr. Sergio Carlucci
La poliabortività: cause e diagnosi 16



Dr. Michele Scelsi
Protesi al ginocchio: mai trascurare i controlli medici 18

Dr. Luca Poli
Lifting a ultrasuoni 20



Dr.ssa Sabrina Artale
Diabete alimentare: come prevenirlo e curarlo con la dieta 22

Dr. Luigi D'Intino
Dolori alle gambe e difficoltà a camminare: gli esami per individuare i problemi vascolari 23

Editoriale

Un volo per l'innovazione

Cerba HealthCare é una storia di innovazione dal 1967, anno della fondazione del Laboratoire Cerba di Parigi, il principale laboratorio specialistico in Europa. Il 27 febbraio 2023 scrive un nuovo capitolo realizzando a Milano il primo trasporto con drone di 'dangerous goods', campioni biologici da testare in laboratorio.

Questa tecnologia permetterà in futuro di ridurre il tempo che intercorre tra la raccolta del sangue e i risultati delle analisi, offrendo un servizio capillare anche in località meno accessibili del nostro Paese.

Per offrire un servizio di prossimità Cerba è già presente in Italia con oltre 400 centri e, quando questo nuovo scenario sarà operativo, si abatteranno ulteriormente le distanze tra i punti di raccolta del sangue e le nostre piattaforme di laboratorio in Italia e nel mondo.

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 responsabile: avv. Stefano Massaro

Direttore scientifico: prof. Francesco Broccolo

Impaginazione e Grafica: Zero Pixel

Fotografie: Shutterstock, archivio privato, Adobe Stock

Stampa: Grafiche Noè

Ufficio stampa: Eo Ipso Srl

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

Vorrei sottopormi agli esami del sangue, dato che è da tempo che non li faccio. Avete qualche pacchetto da consigliare per un uomo di 56 anni?

Certamente. Cerba HealthCare Italia mette a disposizione **set di check-up ematici specifici** per uomini e donne, sotto o sopra i 40 anni. Nel suo caso, in assenza di indicazioni particolari da parte del medico di base o di uno specialista, consigliamo il pacchetto: Check-up Uomo over 40, appositamente pensato per monitorare i parametri più indicativi della salute maschile, con controlli per prostata, funzionalità renale, epatica, cardiaca e tiroidea. Inoltre, sono presenti esami che danno indicazioni utili per il metabolismo dei grassi, del glucosio e del ferro, del bilancio idrico corporeo e della coagulazione. Nel dettaglio, la gamma comprende: emocromo con formula, glicemia, creatinina, colesterolo totale, colesterolo HDL, colesterolo LDL, trigliceridi, transaminasi GOT, transaminasi GPT, gamma-GT, proteina C reattiva, esame urine completo, uricemia, potassio, azotemia, elettroforesi proteica, PSA reflex, sangue occulto nelle feci, amilasi ematica, fosfatasi alcalina, calcio, sodio, sideremia, TSH, CK, omocisteina e bilirubina totale.

I check-up ematici si possono eseguire presso tutti i nostri centri prelievo senza nessun appuntamento (per l'esame delle feci è però necessario ritirare preventivamente gli appositi contenitori nei nostri centri) nei giorni e orari previsti per ogni centro che si possono consultare direttamente online dal nostro sito, ricercando la sede più vicina. Il referto è sempre disponibile online.

Medicina dello sport

Dovrei prenotare una visita medico sportiva per la pratica agonistica per kick boxing, la eseguite?

Sì, è possibile prenotare la visita medico sportiva nei nostri centri di Medicina dello Sport. La prima cosa da ricordare è che, sul modulo rilasciato dalla società sportiva, occorre specificare quale specialità di kick boxing si pratica: senza contatto, contatto leggero o contatto pieno. La FIKBMS (Federazione sportiva nazionale Kickboxing, Muay Thai, Savate e Shoot Boxe) ha previsto infatti, a seconda della categoria, diverse età di entrata nell'attività agonistica e diversi requisiti. Il centro di medicina dello sport è quindi autorizzato al

rilascio del certificato medico-sportivo agonistico sulla base di quanto indicato sul modulo di richiesta, verificati i requisiti di età previsti.

Per la disciplina senza contatto (forme musicali, circuiti gioco sport, aerokickboxing, attività sperimentale) o a contatto leggero o light contact (point fighting, light contact, kick light, kick jitsu, muay thai light, savate assalto) possono accedere all'attività agonistica uomini e donne dagli 8 ai 50 anni. Il protocollo di visita è il B1 e comprende: rilevazione del peso, altezza, test di acuità visiva e pressione, elettrocardiogramma a riposo e sotto sforzo, spirometria semplice, esame delle urine.

La kick boxing a contatto pieno (o full contact) può essere praticata a livello agonistico da uomini e donne dai 16 ai 40 anni. Il protocollo di visita è il B5, il più completo nella medicina dello sport che comprende, oltre a tutte le prestazioni previste dal B1, anche le visite con oculista, otorinolaringoiatra con audiometria e neurologo. Per le atlete sono previsti, inoltre, esami quali l'accertamento del sesso ad inizio attività agonistica, visite senologica con ecografia mammaria annuale, ecografia pelvica annuale. A discrezione del medico su indicazione clinica è richiesta la mammografia. Questa tipologia di protocollo non è prenotabile online, ma solo tramite Customer Care e solo in alcune sedi dedicate, che potrà conoscere consultando il sito web www.cerbahealthcare.it



Poliambulatorio

Buongiorno, il mio medico mi consiglia di eseguire un'audiometria tonale, la posso fare da voi?

Sì, presso i nostri poliambulatori l'audiometria tonale viene eseguita dall'otorinolaringoiatra. Alcuni specialisti effettuano questa prestazione in abbinamento alla visita, che consigliamo in ogni caso di effettuare per una valutazione preventiva più completa.

L'audiometria tonale è un esame che misura la soglia uditiva del paziente. Per verificare la funzionalità dell'orecchio il paziente, dopo aver indossato un paio di cuffie collegate a un apparecchio chiamato audiometro, viene sottoposto all'ascolto di toni puri (partendo dai toni più bassi fino ad arrivare ai più alti).

Il paziente è chiamato a fare un cenno o preme un pulsante ogni volta che percepisce un suono: in questo modo il medico è in grado di verificare la soglia minima di udibilità del paziente, individuando eventuali perdite della percezione uditiva.

La funzionalità dell'orecchio interno viene invece indagata tramite vibrazioni provenienti da un dispositivo che viene posizionato dietro l'orecchio, e che trasmette le vibrazioni attraverso le ossa del cranio direttamente all'orecchio interno, senza coinvolgere quello esterno.

L'esame non è invasivo, è indolore, non ha controindicazioni e possono sottoporvisi adulti e bambini. L'audiometria tonale è un esame previsto anche in alcuni protocolli di visite medico sportive, nei casi in cui l'udito è un elemento di valutazione correlato al gesto sportivo.

Droni per il trasporto di campioni biologici per le analisi: l'innovazione parte da Cerba HealthCare

Droni per battere il traffico e le difficoltà logistiche nel trasporto dei campioni biologici, dai punti di prelievo fino ai laboratori dove vengono analizzati.

Questo scenario, che fino a ieri poteva sembrare utopia, oggi è diventato una possibilità reale. A dare inizio a questa rivoluzione, che migliorerà la sicurezza e la tempestività delle risposte date ai pazienti in attesa di diagnosi, è Cerba HealthCare Italia, che poche settimane fa ha realizzato con successo il primo volo sperimentale in Italia di questo tipo. «Siamo di fronte al primo trasporto aereo di campioni di sangue non ancora testati, sperimentato con l'utilizzo di un drone – spiega **Stefano Massaro, CEO di Cerba HealthCare Italia** –.

Il risultato di quest'avventura ci rende oggi fiduciosi e desiderosi di proseguire sulla strada dell'innovazione come punto di riferimento di un servizio di qualità leader per i pazienti».

L'iniziativa di Cerba apre le porte a un'innovazione che porterà vantaggi tangibili: si tratta infatti di una soluzione a basse emissioni di CO2 che permetterà di evitare i ritardi e i rischi dovuti al traffico, riducendo i tempi di attesa dei risultati con una migliore gestione dei pazienti, indipendente dal luogo in cui si trovano. Una novità che in futuro avrà un impatto ancora più importante per le località remote, in cui il trasporto su strada è particolarmente complicato.

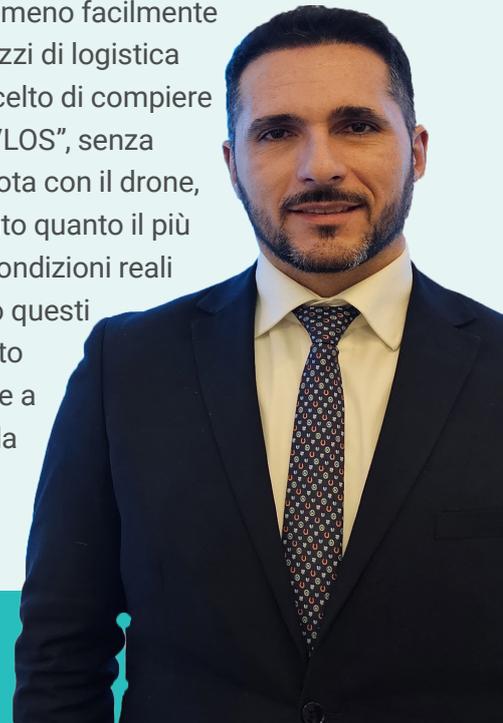
I primi "test di mobilità aerea avanzata" – questa la definizione ufficiale – si sono svolti alla fine di febbraio coinvolgendo le sedi Cerba di Opera e Rozzano, nell'area metropolitana di Milano. I partner dell'operazione rappresentano l'eccellenza italiana del settore aeronautica: il volo è stato operato dalla società Nimbus, che ha progettato e costruito il drone e il sistema di contenimento dei campioni, con la supervisione di D-Flight, società del Gruppo ENAV che eroga i servizi per la gestione del traffico dei droni, e di ENAC (Ente Nazionale Aviazione Civile).





«Si tratta del primo trasporto aereo di campioni di sangue ancora da analizzare che viene testato in Italia tramite drone – spiega **Michele de Chirico, COO di Cerba HealthCare Italia e CEO Cerba HealthCare Services srl** – Siamo entusiasti dell’esito positivo del test: il trasporto di materiali annoverati tra quelli “pericolosi - *dangerous goods*” dimostra la possibilità di avvicinare il paziente a un servizio tempestivo e capillare. L’aspetto davvero innovativo del progetto è la possibilità di unire un servizio sanitario di prossimità, facilmente raggiungibile dal paziente, alla qualità clinica garantita dall’esecuzione delle analisi presso una grande piattaforma di laboratorio. Si tratta di accorciare i tempi tra

l’esecuzione del prelievo e l’esito delle analisi, ma non solo, anche di migliorare l’assistenza ai pazienti in ambiti più remoti e meno facilmente raggiungibili con i mezzi di logistica tradizionali. È stato scelto di compiere il volo in modalità “BVLOS”, senza contatto visivo del pilota con il drone, rendendo l’esperimento quanto il più vicino possibile alle condizioni reali che caratterizzeranno questi voli in futuro. Il risultato dei primi test ci spinge a proseguire sulla strada dell’innovazione».



Michele de Chirico

COO CHIEF OPERATIONAL OFFICER - CEO CERBA HEALTHCARE SERVICES SRL



I voli si sono svolti in modalità automatica, con decollo e atterraggio in area recintata controllata (3x3 metri). Il drone (un esatore con paracadute balistico, doppio canale di comunicazione e sistema di terminazione del volo verificato da EASA), che con il suo carico pesava circa 25 kg, è stato operato da un pilota in remoto. Proprio per rendere la sperimentazione ancora più realistica, sono state sviluppate procedure ad hoc per la gestione dei dangerous goods. L'aeromobile si è alzato in volo e ha terminato l'operazione senza intoppi per i campioni da analizzare che hanno viaggiato in un box appositamente progettato e certificato a seguito di numerosi drop test. Le analisi eseguite all'arrivo hanno certificato l'integrità biologica dei campioni. Sono state adottate

tutte le misure di sicurezza con il drone che si conferma quindi un alleato prezioso, nonché una soluzione sostenibile full electric, per evitare ritardi e impedimenti connessi al traffico cittadino su percorsi lunghi o particolarmente congestionati.

«La sperimentazione di Milano – dichiara **Alessio Quaranta, Direttore Generale ENAC** – rientra nelle attività strategiche della mobilità aerea avanzata realizzate grazie all'innovazione tecnologica al servizio dei cittadini. Si tratta, in particolare, della prima autorizzazione operativa in categoria specifica rilasciata dall'Enac in accordo al Regolamento (EU) n. 2019/947 per il trasporto in sicurezza con un drone di campioni biologici che la normativa classifica come merce pericolosa.



Far sì che tali servizi diventino al più presto la nostra quotidianità, non può prescindere dalla costruzione di un sistema che operi in sinergia, come è stato in questo caso con ENAV e D-Flight.

La buona riuscita della sperimentazione ci rende ottimisti per un rapido sviluppo delle operazioni con UAS e, più in generale, per l'implementazione di nuove tecnologie di mobilità aerea avanzata e sostenibile che ci stanno portando verso un futuro davvero prossimo». «Oggi siamo di fronte a un concreto esempio di Innovative Air Mobility in Italia – afferma **Maurizio Paggetti, Chief Operating Officer di ENAV e Amministratore Delegato di D-Flight** –. Si tratta di un ulteriore passo avanti per la realizzazione dello U-Space in Italia, lo spazio aereo dedicato ai droni.

Il lavoro di sperimentazione e coordinamento con gli attori del mondo *unmanned* sta rendendo sempre più concreta la possibilità di utilizzare i droni in molteplici attività a beneficio della sostenibilità e dell'efficienza dei servizi. Continuiamo a lavorare con ENAC sull'armonizzazione dei sistemi cercando di ottimizzare l'infrastruttura spazio aereo grazie a tecnologie e procedure all'avanguardia».

Test analoghi a quelli effettuati in Italia sono stati realizzati anche in Francia, Paese dove il gruppo

Cerba HealthCare è nato. **Jérôme Sallette, Chief Scientific Officer in Cerba HealthCare**, commenta: «Seguendo i casi d'uso descritti nelle pagine del nostro white paper, il volo del drone sperimentato in Normandia con Cerballiance è un primo passo verso un approccio più ampio e sostenibile del nostro mix logistico per il trasporto dei campioni.

Questo illustra la spinta all'innovazione che da sempre caratterizza il Gruppo. Inoltre, entro il 2024 intendiamo individuare come i droni si dimostreranno un efficiente mezzo complementare per il trasporto di campioni biologici».

Guarda il video del volo del drone Cerba svolto in Italia:



Nuovo centro Cerba a Valmontone Outlet: salute e benessere sono sempre più disponibili sul territorio

Una gamma completa di prestazioni, specialisti e tecnologie disponibili anche nei weekend, nella nuova sede inaugurata all'interno di Valmontone Outlet, uno dei più famosi centri commerciali alle porte di Roma.

Cerba HealthCare Italia si conferma sempre più vicina alle persone che vogliono prendersi cura della loro salute e del loro benessere. Chi abita a Roma e dintorni ha ora a disposizione una struttura completamente nuova, tecnologica, comoda e accessibile: è il centro Cerba inaugurato l'11 marzo all'interno di Valmontone Outlet, uno dei più frequentati e celebri centri commerciali nei dintorni della capitale, che attira visitatori da tutto il Lazio e dalle regioni vicine. Qui si potranno effettuare moltissime prestazioni (analisi cliniche, esami radiologici e visite ambulatoriali specialistiche) addirittura 7 giorni su 7, dalle 9:00 alle 20:00 dal lunedì al venerdì e dalle 9:00 alle 15:00 il sabato e la domenica. Con i suoi 495 metri quadri di estensione, il nuovo centro di Valmontone Outlet è uno dei più grandi

del gruppo Cerba HealthCare Italia nella regione Lazio, dove Cerba ha già 51 strutture. Il focus, come sempre, è su diagnostica e prevenzione, i due pilastri dell'approccio di Cerba, perché far progredire la diagnosi significa far progredire la salute. Fiori all'occhiello del centro di Valmontone sono il reparto di radiologia (con risonanza magnetica, mammografo con tomosintesi e numerose dotazioni all'avanguardia) e gli ambulatori per le visite specialistiche in numerosi ambiti, tra cui cardiologia, ortopedia, ginecologia e molto altro. In un ambiente confortevole e accogliente, i pazienti sono seguiti in ogni esigenza dal personale di Cerba e possono contare su tempi di attesa minimi, sia per le prenotazioni (facili e veloci attraverso www.cerbahealthcare.it), sia per il ritiro dei risultati degli esami, anche online.



Dove trovarci: Centro Medico Cerba HealthCare Italia – Valmontone Outlet

Indirizzo: Via della Pace, Valmontone (RM)

Orari: lunedì-venerdì 9.00-20.00;
sabato-domenica 9.00-15.00

Info e prenotazioni: www.cerbahealthcare.it



La scelta di Cerba: portare la salute nel tempio dello shopping

Proporre servizi per la diagnosi e la prevenzione in un luogo dedicato al relax e al divertimento è qualcosa che in Italia si vede ancora poco. Cerba HealthCare Italia ha fatto questa scelta innovativa per tenere fede alla propria missione, quella di rendere la salute sempre più accessibile, con una proposta in linea con gli stili di vita e le esigenze delle persone.

«Per tutelare la salute è importante offrire servizi sanitari di prossimità, facilmente raggiungibili e con orari comodi per tutti: questo è uno dei punti cardine dell'impegno di Cerba ed è per questo che, per la prima volta, abbiamo scelto di aprire in un luogo conosciutissimo e frequentato dal

grande pubblico come un centro commerciale – commenta Claudio Constantinescu, AD Lazio, Sardegna e Abruzzo di Cerba HealthCare Italia –. Il nuovo centro medico Cerba a Valmontone Outlet offre tutto ciò per cui Cerba è rinomata in Italia: non solo servizi di eccellenza, con specialisti di alto livello e attrezzature tecnologicamente avanzate, ma anche attenzione all'accoglienza, al comfort, alla rapidità nelle risposte. Tutti elementi che non devono mai essere trascurati quando si parla di diagnosi e prevenzione».



Dr. Claudio Constantinescu

REGIONAL EXECUTIVE OFFICER DI CERBA HEALTHCARE LAZIO, SARDEGNA E ABRUZZO

Sostenibilità e responsabilità sociale: Cerba aderisce al Global Compact dell'ONU

Anche Cerba HealthCare entra a far parte delle aziende che aderiscono al Global Compact delle Nazioni Unite, la più grande iniziativa mondiale sulla responsabilità sociale e ambientale delle imprese con oltre 12mila aziende firmatarie in 160 Paesi del mondo. Non è una semplice formalità ma una vera e propria assunzione di responsabilità, a coronamento di un percorso complesso. Aderire al Global Compact, infatti, significa impegnarsi concretamente per sviluppare, implementare e divulgare pratiche per la sostenibilità con particolare attenzione a quattro ambiti: diritti umani, lavoro, ambiente e lotta alla corruzione.

«Con questa iniziativa – commenta **Francesca Evola, Compliance Officer di Cerba HealthCare Italia** – rendiamo pubblico il nostro impegno verso il raggiungimento degli obiettivi definiti nell'Agenda 2030, 17 obiettivi di sviluppo sostenibile e i 169 sotto-obiettivi ad essi associati, che si raggruppano in cinque principi fondamentali quali le persone, il pianeta, la prosperità, la pace e la collaborazione».

«Si tratta del primo passo verso l'attuazione della "CSR Road Map" che Cerba Italia condivide con la casa madre, il gruppo internazionale Cerba HealthCare. Un percorso che la nostra azienda ha intrapreso già da diversi anni e che negli ultimi mesi ha avuto una decisa accelerazione, con la messa in cantiere di numerosi progetti in vari ambiti: efficientamento energetico (consumo responsabile, riduzione delle emissioni CO₂), miglioramento della qualità di vita nell'ambiente di lavoro, protezione dei dati personali e prevenzione del rischio corruzione».

Concretezza è la parola d'ordine: aderire al Global Compact, infatti, comporta per le aziende un percorso di autovalutazione e la messa in pratica di misure che permettano di ottemperare ai principi dettati dall'ONU. Misure che devono essere verificate e rendicontate ogni anno. Uno degli esempi che tutti coloro che accedono ai centri Cerba possono vedere già all'opera, attraverso le informative presenti nelle varie





RISPARMIAMO ENERGIA

Ottimizzando l'uso di **luci, riscaldamento e aria condizionata**

Ottimizzando la **nostra logistica e le nostre trasferte**



SCEGLIAMO ENERGIA VERDE

Acquistando energia da **fonti rinnovabili**



LIMITIAMO I NOSTRI CONSUMI

Riducendo la quantità di **rifiuti**

Suddividendo e riciclando i rifiuti

sedi, è quello del “Piano sobrietà” adottato su impulso del gruppo internazionale, mirato a ottimizzare i consumi (elettricità, gas, risorse) in modo da ridurre le emissioni di CO2. Ogni attività è stata analizzata per individuare le aree di miglioramento in tema ambientale. Per esempio, l'azienda si impegna ad acquistare energia pulita, proveniente da fornitori che utilizzano fonti rinnovabili. Per il futuro sta considerando, dove possibile, di fare ricorso al fotovoltaico. Si dedica con attenzione alla raccolta differenziata, curando in particolare quella dei rifiuti sanitari, scegliendo solo partner affidabili che monitorano l'intero processo di smaltimento.

«Oltre all'aspetto ambientale, gli altri pilastri della nostra strategia riguardano la dimensione sociale e la governance – prosegue Evola –. Per quanto riguarda il primo punto, abbiamo varato progetti per ottimizzare la mobilità casa-lavoro, per ridurre il consumo di plastica eliminando le bottigliette e fornendo ai dipendenti borracce, per mettere a disposizione iniziative gratuite di prevenzione sanitaria. Per quanto riguarda la governance, siamo costantemente impegnati a garantire la sicurezza dei dati e la privacy dei pazienti che scelgono i nostri centri, sia sul costante miglioramento dell'approccio etico al business, in modo da mitigare, anche,

i rischi di corruzione». Tutte queste misure sono state decise in modo da portare Cerba a centrare gli obiettivi dell'Agenda 2030 di Parigi per lo sviluppo sostenibile. «Questo percorso proietta Cerba in una dimensione globale – conclude Evola –. Adottiamo una visione ampia, che va oltre le mere necessità che sono oggi dettate dalla situazione geopolitica e che va oltre il semplice risparmio economico. La nostra volontà è quella di dare un contributo concreto attribuendo priorità agli investimenti finalizzati alla riduzione delle esternalità negative generate dal modello di business aziendale: adottare una strategia aziendale sostenibile e virtuosa, significa accompagnare la crescita economica assicurando il soddisfacimento dei bisogni della generazione presente senza compromettere la possibilità delle generazioni future di realizzare i propri».

«Ci sentiamo chiamati a fare la nostra parte come azienda, insieme ai nostri dipendenti e collaboratori, nonché cercando il più possibile di coinvolgere anche i nostri pazienti. Perché questa è una sfida che ci riguarda tutti».



Francesca Evola
COMPLIANCE MANAGER

Tendinopatia degli ischiocrurali: la terapia è il movimento



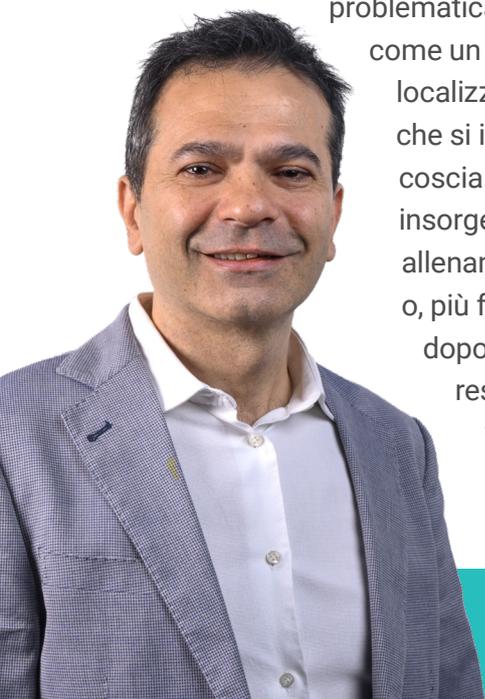
Durante gli allenamenti o le gare, in diversi sport, si riscontra spesso un infortunio chiamato tendinopatia degli ischiocrurali. Gli ischiocrurali sono muscoli posteriori della coscia e questa problematica si manifesta appunto

come un dolore preciso e localizzato sotto il gluteo che si irradia anche sulla coscia. È un dolore che può insorgere dopo un periodo di allenamento ad alta intensità o, più frequentemente, dopo allenamenti sulla resistenza. Qualche volta aumenta quando si sta seduti, perché si va

a comprimere il tendine; di conseguenza anche quando ci si piega in avanti, ci si accovaccia, si affrontano salite o si fanno le scale si può avere un aumento della sintomatologia.

Cosa fare quando siamo nella fase acuta di questo problema?

Dobbiamo innanzitutto evitare gli allenamenti dolorosi. Evitiamo lo squat completo, riduciamo intensità e volume del 20%, evitiamo anche le salite. Stare seduti, come abbiamo detto, può peggiorare i sintomi, perciò, se non possiamo evitare di stare in questa posizione, possiamo utilizzare un cuscino a ciambella che permette di non schiacciare eccessivamente il tendine. Un'ottima attività alternativa è il nuoto. L'utilizzo di ghiaccio e farmaci



Dr. Roberto Rinelli

COACHING INDIVIDUALE, DI GRUPPO, TEAM BUILDING, SPORT EVENTS



per lenire il dolore, se questo non è eccessivamente importante, è preferibilmente da evitare, perché interferirebbe con la guarigione dei tessuti.

Come possiamo risolvere questo infortunio?

Purtroppo la tendinopatia degli ischiocrurali è una patologia che permane per un lungo periodo. Stare fermi non è la soluzione, anzi: dagli studi più aggiornati in materia emerge che l'esercizio svolge un ruolo fondamentale per la guarigione, tanto che il movimento viene definito una vera e propria terapia. Si possono svolgere da subito, anche in fase acuta, esercizi eccentrici come il ponte (bridge); se la condizione atletica lo consente, il ponte si può eseguire anche nella variante monopodolica. Le indicazioni per un'esecuzione corretta prevedono di appoggiare il tallone su una sedia e sollevare il bacino. Lo stretching andrebbe invece evitato perché le ultime ricerche indicano che causerebbe un peggioramento della sintomatologia. La terapia fisica con il fisioterapista può accelerare la guarigione dei tessuti.

Prevenire è meglio che curare.

Possiamo ridurre la probabilità di incorrere in un infortunio come la tendinopatia degli ischiocrurali curando al meglio la tecnica di corsa. Spesso,

infatti, il dolore deriva da una tecnica non adeguata, come per esempio quando il bacino tende a scendere troppo (si atterra con il piede sul terreno anziché spingere subito in alto il bacino e di conseguenza il corpo). Se questo è il nostro stile di corsa possiamo capirlo dal fatto che facciamo tanto rumore correndo, e in questo caso possiamo provare a fare meno rumore con i passi.

Eventualmente una scarpa più minimalista ci aiuterà a migliorare. Ma, soprattutto, dobbiamo ricordarci che la tendinopatia degli ischiocrurali si presenta, nell'80% dei casi, a causa di un sovraccarico: vuol dire che abbiamo esagerato in allenamento. Per ovviare a questo problema possiamo aumentare la frequenza dei passi: quindi, falcata corta e aumentare la cadenza (passi al minuto). Per prevenire questa patologia è quindi importante la quantificazione dello stress meccanico.

Per questo, i nostri allenatori sono in grado di realizzare piani di allenamenti su misura per le caratteristiche, la condizione e gli obiettivi di ciascuno: la **divisione Cerba HealthCare Top Run** si occupa di training personalizzati per atleti di ogni livello.

Per saperne di più: www.cerbahealthcare.it.

La poliabortività: cause e diagnosi

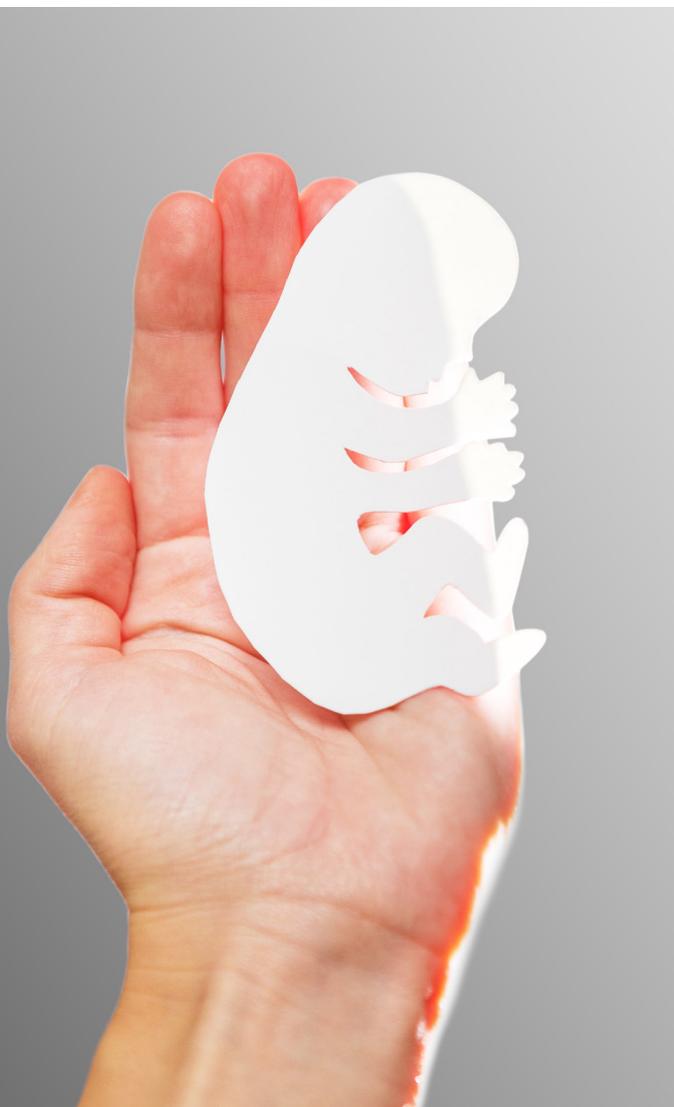
L'aborto è la più comune complicanza della gravidanza: si definisce come l'interruzione spontanea della gravidanza entro le 24 settimane di gestazione. Il singolo aborto spontaneo colpisce fino al 50% delle coppie: circa la metà dei concepimenti infatti purtroppo abortisce entro le dodici settimane, e circa la metà di questi aborti è così precoce da non essere nemmeno percepito dalla donna.

Si parla invece di poliabortività, secondo le più recenti indicazioni di varie società scientifiche, quando si verifica la perdita di due o più gravidanze clinicamente riconosciute, anche non consecutive, entro le 20/24 settimane.

Tale condizione riguarda circa l'1-3% delle coppie che cercano di concepire.

Quando la perdita del feto è ricorrente occorre indagarne la causa. Non sempre questa è identificabile, tuttavia possiamo elencarne le più comuni, e può trattarsi di:

- **Anomalie genetiche:** oltre quelle casuali, si può essere in presenza di una traslocazione o di altre anomalie nel corredo cromosomico della coppia.
- **Anomalie della cavità uterina:** come la presenza di un utero setto, malformazione congenita che può essere incompatibile con l'attecchimento e/o lo sviluppo dell'embrione.
- **Trombofilia:** condizione medica predisponente di trombosi venose profonde, che se si sviluppano a livello placentare possono indurre alla perdita del bambino.
- **Disturbi del sistema endocrino e metaboliche:** le donne affette da ipotiroidismo hanno un rischio maggiore di avere aborti ricorrenti; da non trascurare neppure il ruolo dell'iperprolattinemia, della scarsa produzione di progesterone e il diabete scompensato (che può indurre malformazioni fetali incompatibili con la vita).
- **Malattie autoimmuni o alloimmunità:** le cellule fetali possono essere individuate dal sistema immunitario materno come estranee e dunque essere rifiutate dall'organismo.
- **Cause infettive:** il ruolo dei processi infettivi è ancora controverso; tra i germi più comunemente incriminati ci sono Chlamydia, Mycoplasma, Ureaplasma, Listeria, Cytomegalovirus e Toxoplasma.





Non vanno poi trascurati altri importanti fattori di rischio per il proseguo di una corretta gravidanza. L'età della gestante, ad esempio, è determinante nel rischio di poliabortività: in relazione alla maggiore incidenza di anomalie cromosomiche dopo i 35 anni e ancora di più dopo i 40, le percentuali di aborto ricorrente aumentano significativamente.

Quali sono le indagini diagnostiche più indicate in caso di poliabortività?

Presso i poliambulatori e laboratori Cerba HealthCare Italia si possono effettuare alcuni esami per indagare se esiste una causa specifica di poliabortività, sulla quale eventualmente si possa intervenire con cure e terapie.

Questi esami sono:

- **Esame del cariotipo**, volto a escludere o confermare anomalie cromosomiche.
- **Ecografia** o preferibilmente un'isterosalpingografia, per valutare la presenza di un problema uterino come l'utero setto.
- **Analisi del sangue** per identificare problemi autoimmuni, ormonali o metabolici e coagulativi.

In caso di raschiamento, o comunque in presenza di tessuti fetali espulsi con l'aborto, talvolta può essere utile anche un test genetico su questi. Un ulteriore controllo che può essere eseguito, e che ultimamente sta raccogliendo sempre più consensi tra i ginecologi che si occupano di ostetricia e di infertilità, è l'analisi del microbioma endometriale, volta a escludere la presenza di microorganismi nocivi nel tessuto endometriale che possano compromettere l'attecchimento e il successivo sviluppo dell'embrione nella cavità uterina.

Gli specialisti in ginecologia e ostetricia di Cerba HealthCare Italia sono sempre disponibili per visite e consulti ed eseguono tutti gli esami da effettuare in gravidanza, inclusi quelli volti a indagare le cause di una poliabortività.

È possibile cercare la sede più vicina e prenotare visite ed esami in modo semplice e veloce, sul sito web www.cerbahealthcare.it



Dr. Sergio Carlucci
SPECIALISTA IN GENETICA UMANA

Protesi al ginocchio: mai trascurare i controlli medici

Tutti noi sappiamo che, dopo un intervento chirurgico di protesi al ginocchio, è necessario recarsi in ambulatorio per sottoporsi a una serie di controlli. Che cosa si valuta durante queste visite e perché è importante sottoporvisi? La risposta varia in base al momento in cui ci troviamo. In maniera semplice e schematica possiamo suddividere la vita di una protesi in tre fasi.

Nella **prima** (che dura circa sei mesi, un anno) la protesi deve risultare stabilmente ancorata all'osso e il paziente deve riprendere tutte le sue funzioni come ad esempio camminare, avere una buona articolarietà, lavorare e, perché no, praticare anche dello sport.

Nella **seconda**, quella più lunga anche definita di "vita utile dell'impianto" e che attualmente si può stimare in generale intorno ai vent'anni,



il paziente è già completamente riabilitato e pratica normalmente le attività quotidiane.

Nell'**ultima fase**, l'usura meccanica delle componenti protesiche determina un progressivo e graduale malfunzionamento dell'impianto con dolore e scollamento dello stesso dall'osso. Questo può accadere con una tempistica assai variabile in base a numerosi fattori che non possono essere generalizzati.

Ciò che è importante comprendere è che le visite di controllo nel primo anno della protesi devono essere più frequenti, possono diradarsi durante la fase di vita utile della protesi, ma poi si rifanno di nuovo più frequenti man mano che ci si avvicina verso il fine vita teorico dell'impianto.

In base alla mia personale esperienza e pratica clinica (che non ha un valore universale ma può essere indicativa per farsi un'idea generale), la prima visita di controllo solitamente si esegue tra le due e le tre settimane post operatorie, quando si controllerà la rimarginazione della ferita





e si toglieranno i punti di sutura, si verificherà che il paziente abbia iniziato correttamente la fisioterapia e si valuterà anche la capacità di deambulazione. Si controllerà lo stato della gamba per valutare la circolazione, l'eventuale presenza di gonfiore di origine linfo vascolare, e ci si accerterà dell'assenza di secrezioni sospette per infezione. A un mese circa dall'intervento bisognerà eseguire delle radiografie di controllo per monitorare l'ancoraggio dell'impianto all'osso, e degli esami del sangue per escludere la presenza di un'infezione o di una patologia tromboembolica. La visita successiva, eseguita circa a 3-4 mesi dall'intervento, ha lo scopo di valutare lo stato del recupero funzionale della persona; pertanto, è focalizzata principalmente sulla valutazione dell'articolazione, della potenza muscolare, dello schema del passo e dell'esecuzione dei compiti più impegnativi come fare le scale, camminare su percorsi accidentati, lavorare. La visita a circa 6-7 mesi dall'impianto ha lo scopo di certificare l'uscita dalla prima fase e l'ingresso nella seconda fase, ovvero quella di vita utile dell'impianto. Si vuole vedere un paziente completamente riabilitato e che, compatibilmente con lo stato fisico generale e l'età, abbia ripreso le attività fisiche che aveva dovuto interrompere a causa dell'artrosi. Una volta giunti alla seconda fase non ha più

senso vedersi così frequentemente e lo scopo dei controlli, pertanto, cambia. Esso, infatti non è più volto ad escludere le complicanze ma a monitorare lo stato di usura meccanica dell'impianto eseguendo dei controlli radiografici dilatati nel tempo (ad esempio quinquennali ma comunque da valutare caso per caso) e confrontarli con i precedenti.

La terza e ultima fase inizia in condizioni normali all'incirca una ventina d'anni dopo l'impianto. Questa data è indicativa e riflette con buona approssimazione la durata media di un impianto allo stato attuale dell'arte. Consideriamo anche che vedremo aumentare questo lasso di tempo nei prossimi anni, grazie al costante miglioramento sia degli impianti sia delle tecniche chirurgiche. In questa ultima fase, come già accennato, è opportuno aumentare la frequenza dei controlli tornando a una cadenza annuale, per potersi rendere conto in tempo dell'insorgenza di eventuali problemi meccanici e poter così prendere i più opportuni provvedimenti limitando al minimo danni e inconvenienti.



Dr. Michele Scelsi
CHIRURGO ORTOPEDICO E TRAUMATOLOGO

Lifting a ultrasuoni: tutto quello che c'è da sapere

Ringiovanire, ridefinire, sollevare sono effetti che in campo estetico, per molti anni, si sono potuti ottenere solamente mediante l'operazione chirurgica chiamata **lifting**, che consiste per l'appunto nel sollevare (lift), rimuovere e regolare parti della pelle e del tessuto muscolare del viso e del collo. Una procedura che richiede anestesia generale e che comporta suture e cicatrici. Molto invasiva, quindi, e anche costosa, per la quale oggi però esistono alternative più "soft".

Una di queste è quella che viene definita "lifting a ultrasuoni", trattamento ambulatoriale che in molti casi permette di ottenere ottimi risultati con limitate controindicazioni ed effetti collaterali. Vediamo di cosa si tratta e quando è indicato.

Cosa sono gli ultrasuoni focalizzati ad alta intensità?

Gli ultrasuoni focalizzati ad alta intensità (HIFU) sono una tecnologia che rassoda e solleva in modo significativo

diverse aree del corpo, riduce i segni dell'età e migliora il tono della pelle in una sola seduta. L'energia degli ultrasuoni stimola la produzione di collagene, rendendo la pelle più morbida e soda.

Approvati inizialmente per il sollevamento delle sopracciglia, successivamente gli HIFU sono stati approvati anche per migliorare le rughe della parte superiore del torace, del collo e del décolleté.

Come funzionano?

Gli ultrasuoni focalizzati sono dello stesso tipo di quelli utilizzati nelle normali ecografie (quindi sicuri e studiati da decenni), ma si concentrano in un unico punto al di sotto della superficie cutanea. Le vibrazioni sonore inducono la contrazione delle fibre di collagene e la stimolazione del collagene da parte dei fibroblasti (effetto meccanico) e provocano l'implosione delle membrane delle cellule adipose (cavitazione). L'energia prodotta, trasformandosi in calore, distrugge le cellule adipose e crea un piccolo punto di coagulo invisibile (effetto termico). Il rapido riscaldamento iniziale degli strati di pelle appena sotto la superficie fa sì che le cellule nell'area mirata producano più collagene.

Quali effetti ha il lifting a ultrasuoni sul volto?

Ridurre le rughe; migliorare l'aspetto della pelle cadente sul collo; solleva guance, sopracciglia e palpebre; migliora la definizione della mascella; rassoda il décolleté; leviga la pelle.





Si può trattare anche il corpo?

Sì, è possibile trattare anche braccia, addome, interno coscia e glutei quando si ha perdita di tensione della pelle o cellulite (con effetti comparabili alla mesoterapia). È possibile anche intervenire sul grasso localizzato ("maniglie dell'amore" o grasso intorno al gluteo). In questo caso si può assistere ad una diminuzione della circonferenza graduale nel tempo (risultato migliore solitamente a 2-3 mesi). In questo caso il trattamento non è paragonabile a una liposuzione, ma punta a un'armonizzazione e a una pelle più morbida ed omogenea.

Quanto tempo richiede il trattamento?

Dipende dall'area da trattare e dalle caratteristiche individuali.

Viso e collo richiedono in genere due ore. Per altre aree del corpo varia a seconda dell'ampiezza delle zone trattate: indicativamente il doppio rispetto al volto.

Il trattamento è doloroso?

No, non particolarmente. Alcuni soggetti possono percepire una sensazione più o meno fastidiosa che dura solo mentre l'energia ultrasonica viene erogata.

Quanti trattamenti servono per avere risultati?

La maggior parte dei pazienti necessita di un solo trattamento ogni 2-3 anni. Poiché la pelle continua a invecchiare, i futuri trattamenti di ritocco possono aiutare a tenere il passo con il naturale processo di invecchiamento del corpo.

Quali sono gli effetti collaterali?

La pelle dopo il trattamento può apparire un po' arrossata, effetto che sparisce in genere entro poche ore. Alcuni pazienti possono avvertire un leggero gonfiore o un formicolio al tocco, ma sempre temporanei. È meno comune sperimentare piccoli lividi temporanei o intorpidimento su piccole aree della pelle. Come con qualsiasi procedura medica, esiste la possibilità di altri effetti rari, da discutere direttamente in ambulatorio.



Dr. Luca Poli
MASTER IN CHIRURGIA ESTETICA

Diabete alimentare: come prevenirlo e curarlo con la dieta



i grassi per intervenire anche sull'ipercolesterolemia e seguire una dieta ipocalorica per ridurre il sovrappeso, che a sua volta è la causa scatenante del diabete.

Questo non significa che bisogna semplicemente mangiare meno, e neanche eliminare tutti i carboidrati come spesso si tende a fare. Piuttosto, è bene scegliere alimenti a "basso indice glicemico" ossia quelli che, dopo il pasto, alzano di meno la glicemia: meglio una mela che una banana, il pane integrale rispetto al pane bianco, i legumi invece del riso e delle patate. Dovrebbero essere evitati o, per lo meno, assunti sporadicamente, i cibi ad alto indice glicemico come riso, pane e pasta a base di farine raffinate, ma anche banane, patate, succhi di frutta e prodotti da forno contenenti zucchero, miele, marmellate. Infine, bisogna fare attenzione ai livelli di colesterolo, limitando anche i cibi più ricchi di grassi saturi, come burro, insaccati, formaggi, carne rossa.

In Italia quasi il 20% dei settantenni è affetto da diabete tipo 2 o diabete alimentare, tipico dell'età adulta e legato al sovrappeso, l'insulina prodotta dal pancreas non è sufficiente o non agisce come dovrebbe. Secondo l'OMS questa percentuale sarà raddoppiata nel 2030. Nonostante l'importanza di fattori genetici, a determinare numeri tanto preoccupanti è il peggioramento dello stile di vita occidentale, caratterizzato da un'alimentazione fortemente sbilanciata e dall'assenza di adeguata attività fisica.

Molte persone sono diabetiche e ancora non lo sanno. Nelle prime fasi gli unici campanelli

di allarme potrebbero essere il sovrappeso, concentrato soprattutto sull'addome, e la difficoltà a perdere chili. Alla lunga, però, l'aumento di glucosio nel sangue può avere conseguenze molto gravi a carico di vari organi, tra cui la retina, i nervi, i vasi sanguigni, il cuore e i reni.

Per trattare il diabete alimentare solitamente si interviene su tre fronti: farmaci, attività fisica, ma soprattutto la dieta, che dovrebbe essere specifica per il diabete e personalizzata, anche in base alla presenza di altre patologie e agli esami del sangue. Occorre curare la qualità e la quantità degli zuccheri assunti, controllare

Dr.ssa Sabrina Artale
MEDICO NUTRIZIONISTA



Dolori alle gambe e difficoltà a camminare: gli esami per individuare i problemi vascolari



Crampi alle gambe, in particolare ai polpacci, ed episodi di zoppia intermittente non sono mai da sottovalutare. Potrebbero infatti essere il segnale di una patologia arteriosa che si chiama **claudicatio intermittens**.

Si tratta di una problematica che riguarda le arterie che arrivano agli arti inferiori: queste arterie possono essere ristrette o ostruite per la presenza di placche formate da grassi e da calcio, ma che permettono comunque un normale afflusso di sangue ai muscoli delle gambe. Quando aumenta l'attività muscolare (per esempio durante una lunga camminata o una corsa), il muscolo necessita di più ossigeno, ma il sangue che arriva non basta più; la persona inizia quindi a sentire dolore ai polpacci e deve fermarsi. Quando ci si ferma il

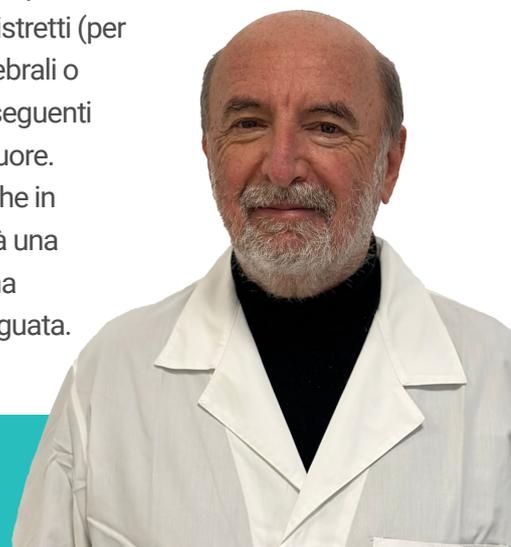
dolore scompare, ma ricomincia al riprendere della marcia. Più è grave la compromissione delle arterie e prima inizia il dolore, fino ad arrivare a situazioni di dolore dopo solo 100 metri o anche meno.

Come fare per capire qual è lo stato delle arterie in presenza di questi sintomi?

È necessario rivolgersi a uno specialista che potrà proporre un **ecocolordoppler** arterioso degli arti inferiori. Questo è l'esame che permette di capire in che stato sono le arterie, di visualizzare l'eventuale presenza di placche aterosclerotiche e di valutare la velocità e la pressione del flusso sanguigno. Quindi, dopo averlo eseguito, si può decidere che tipo di terapia praticare con farmaci e, se la situazione è di maggior gravità, decidere per un intervento chirurgico di disostruzione delle arterie compromesse.

Per prevenire l'insorgere della claudicatio intermittens occorre fare attenzione ai fattori di rischio per l'arteriosclerosi: l'età avanzata, l'ipertensione arteriosa, il sovrappeso, il fumo, il diabete e la sedentarietà.

Inoltre, questa patologia può colpire arterie di altri distretti (per esempio le arterie cerebrali o le coronarie), con conseguenti danni al cervello e al cuore. L'ecocolordoppler, anche in questi casi, permetterà una diagnosi precisa ed una scelta terapeutica adeguata.



Dr. Luigi D'Intino
CHIRURGO VASCOLARE

Cerba HealthCare
ITALIA



I nuovi Check-Up Cerba

I Check-up Cerba HealthCare suggeriscono accertamenti base differenziati per sesso ed età e programmi di prevenzione individuali, basati su accertamenti specifici



Inquadra
il QR Code e
scopri tutti
Check-Up Cerba



Tel. 02 999100 - 800194970

www.cerbahealthcare.it

FOLLOW US    