

Cerba Italia Magazine

#10

COPIA OMAGGIO



NUMERO 10 | ESTATE 2023

PUBBLICATO DA CERBA HEALTHCARE ITALIA | WWW.CERBAHEALTHCARE.IT

Stay healthy!

I nuovi check-up



In questo numero



Le vostre e-mail 4

News

In Romagna i medici Cerba si rimboccano le maniche 6

News

Cerba presente all'evento "Padel e salute" 7



News

I runner Cerba corrono a Milano e Roma 8

Dr. Roberto Rinelli

Ragioni per correre 9

Lab Check-up

La nuova linea Lab Check-up Cerba 10



Lab Check-up

Celiachia Duo Test 11

News

Rimini Wellness 12



News

Intelligenza Artificiale: Convegno SIBioC 13

Dr. Giacomo Dell'Antonio

Protezione della pelle dal melanoma 14

Dr.ssa Valentina Ledonne

Riabilitazione del pavimento pelvico 16



Redazione interna

Tumore al seno e all'ovaio 18

Dr. Raffaele Soccio

La cistite 20

Dr.ssa Miriana Sanzo

Dieta chetogenica 22

Editoriale

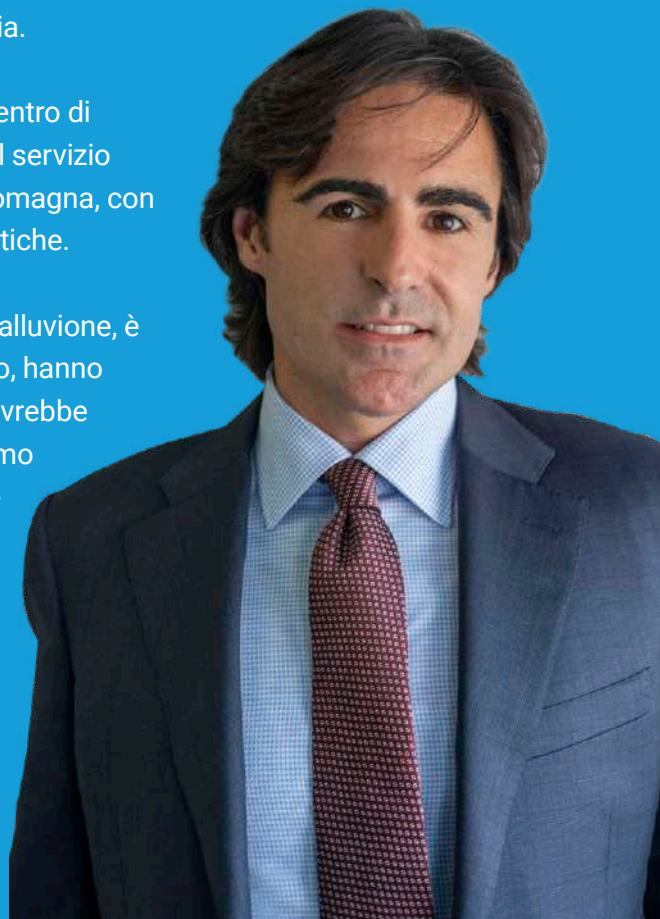
Innovazione continua, accurati servizi per i pazienti e grande attenzione a ogni aspetto della qualità. Sono tanti i motivi che mi rendono fiero di Cerba HealthCare. Ma ciò che mi rende davvero orgoglioso sono le nostre persone e il nostro essere una grande famiglia.

Ce lo hanno dimostrato una volta di più i nostri medici del centro di Faenza, che ci hanno permesso di metterci gratuitamente al servizio della popolazione dei comuni alluvionati di quella zona di Romagna, con esami del sangue, prestazioni radiologiche e visite specialistiche.

La nostra struttura di Faenza, fortunatamente scampata all'alluvione, è stata depredata da sciacalli che, approfittando del momento, hanno rubato diversi macchinari causando un ingente danno che avrebbe potuto bloccare le attività per settimane. Invece noi li abbiamo sostituiti in tre giorni e poi, rimboccandoci le maniche come ogni romagnolo, abbiamo riaperto e offerto prestazioni gratuite per tutto il mese di giugno alle persone in difficoltà.

Questo significa essere persone di Cerba HealthCare!

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 Broccoli

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



Radiologia

Il ginecologo mi ha consigliato di sottopormi ad un'isterosalpingografia, di che esame si tratta?

L'isterosalpingografia o uterosalpingografia, è un esame radiografico dell'utero eseguito tramite fluoroscopia ed un mezzo di contrasto avente **come obiettivo diagnostico la valutazione dello stato di salute dell'apparato riproduttivo femminile, in particolare utero e tube di Falloppio, ovvero le salpingi**. Le salpingi sono appunto i due condotti simmetrici che collegano ciascuna delle due ovaie con l'utero.

L'esame è caratterizzato da un processo dinamico in cui si evidenzia in tempo reale il progredire del liquido di contrasto attraverso la cavità uterina e le diverse porzioni tubariche sino in peritoneo. Di norma, questo tipo di esame viene eseguito da un radiologo, in collaborazione con un ginecologo.

A seguito dell'iniezione del liquido di contrasto all'interno della cavità uterina, si effettuano le radiografie della cavità uterina e delle tube, senza anestesia. La sensazione di dolore percepita è molto soggettiva, in genere è assimilabile a quello del ciclo mestruale. Spesso si associa a profilassi

antibiotica per evitare complicanze infettive. Non vi sono particolari controindicazioni per l'esecuzione dell'esame, anche se si tratta di una procedura invasiva.

Occorre sottolineare che sarebbe da evitare per donne in stato di gravidanza o allergiche al liquido di contrasto. Di solito viene prescritto per le pazienti con sospetta infertilità in quanto consente di studiare dinamicamente, grazie al mezzo di contrasto, la pervietà delle tube di Falloppio e della cavità dell'utero. Meno frequentemente, viene indicata in casi di aborti spontanei, dolore pelvico persistente o spotting.

Se ne consiglia l'esecuzione per poter poi attivare procedure di fecondazione assistita. **Il periodo più appropriato per sottoporsi all'esame è tra l'ottavo ed il dodicesimo giorno del ciclo mestruale.**

Per prepararsi a questo esame è consigliato assumere un lassativo o fare un clistere per ripulire l'intestino, bere acqua mezz'ora prima dell'esame (ed astenersi dall'urinare successivamente) per favorire la manovra di cateterismo del collo uterino e anche

rimuovere eventuali oggetti metallici.
Raccomandiamo sempre di portare con sé i referti degli esami pregressi per avere un quadro diagnostico più accurato.

Medicina dello sport

Vorrei iscrivermi a lezione di equitazione, posso fare da voi il certificato medico non agonistico? Quali esami comprende la visita?

Sì, certamente è possibile prenotare direttamente online dall'agenda sul nostro sito www.cerbahealthcare.it senza nessuna attesa telefonica, scegliendo il giorno e l'orario disponibile.

La visita medico sportiva per l'idoneità alla pratica non agonistica prevede l'esecuzione di un check-up generale comprensivo di rilevazione del peso e altezza, test di acuità visiva e controllo della pressione. Inoltre, si effettua l'**elettrocardiogramma basale**, obbligatorio ai fini del rilascio della suddetta idoneità. Ricordiamo che gli atleti tesserati presso società sportive convenzionate hanno sempre diritto allo sconto previsto dai possessori della [Cerba Card](#).

Se non si effettuano gare o se la società sportiva non ha richiesto una visita agonistica, che nel caso della disciplina "sport equestri" si può eseguire a partire dagli 8 anni compiuti nell'arco dell'anno solare, la visita è quella corretta.

Sul certificato per la pratica sportiva non agonistica non è riportata la disciplina praticata, in quanto si tratta di un certificato generico che può essere utilizzato per tutte le attività sportive non competitive. Occorre portare con sé la tessera sanitaria e un documento d'identità.

A seguito della prenotazione, riceverà una doppia e-mail di conferma con due moduli allegati relativi all'anamnesi da consegnare compilati.

Poliambulatorio

Il mio medico mi ha indicato di eseguire una visita con l'otorinolaringoiatra con fibroscopia, in cosa consiste l'esame?

Nei nostri Poliambulatori è possibile eseguire sia la visita otorinolaringoiatrica sia la fibroscopia.

La fibroscopia è un esame diagnostico non invasivo utile ad osservare le vie aeree nasali e digestive superiori della laringe e le corde vocali attraverso uno strumento a fibre ottiche che si chiama fibroscopio.

Le immagini dei tessuti interni restituite consentono allo specialista di diagnosticare alcune patologie inerenti il naso e gola, faringe e laringe tra cui ricordiamo: asma, broncopneumopatia, polipi, ulcerazioni, deviazioni del setto nasale, ipertrofie e in taluni casi anche i tumori. Pur non essendoci una preparazione specifica, se non dettata dallo specialista che la esegue, si consiglia comunque l'esecuzione dell'esame a stomaco vuoto o almeno due ore dopo l'ultimo pasto per evitare rigurgiti o nausea. È un esame non doloroso e che non richiede nessuna anestesia, il paziente è cosciente e può tranquillamente respirare. Ha una durata breve e non necessita di accompagnamento.

Può essere eseguito anche sui bambini, segnalandolo in anticipo in fase di prenotazione.



In Romagna i nostri medici si rimboccano le maniche

Al centro Cerba Astrea di Faenza, risparmiato dalla furia ma depredata dagli sciacalli di tutti i macchinari, esami e visite gratis per gli alluvionati per tutto il mese di giugno.

Mentre migliaia di volontari affiancano i romagnoli devastati da fiumi di fango e detriti nel tentativo di salvare quel poco che la furia dell'alluvione ha risparmiato, squallidi sciacalli assaltano le case e le aziende che le acque non hanno toccato. È accaduto anche al nostro centro di Astrea di Faenza, scampato all'alluvione ma interamente depredata di tutti i macchinari.

Gli sciacalli non possono fermare la solidarietà! Giusto il tempo di riorganizzarci, facendo arrivare in un paio di giorni nuove attrezzature, e abbiamo riaperto i battenti in nome della condivisione, svolgendo gratuitamente, da fine maggio e per tutto il mese di giugno, prelievi, esami di laboratorio, di diagnostica per immagini e anche una serie di visite specialistiche per i residenti dei comuni alluvionati. **«Del resto, in momenti come questi le parole di conforto e condivisione servono a ben poco, solo i fatti concreti contano -spiega Stefano Massaro, Ceo di Cerba HealthCare Italia-.**

La nostra struttura di Faenza è stata più fortunata di centinaia di altre attività e abbiamo perciò potuto continuare a occuparci della salute delle persone. Ci è quindi sembrato naturale e doveroso dividerlo con i concittadini che stavano lottando lungo il sentiero del ritorno alla normalità, garantendo prestazioni gratuite a chi ne aveva bisogno. È il



nostro modo di rimboccarci le maniche, anche dei camici, per restare a fianco della terra e della gente della Romagna, che una volta di più ci ha dimostrato di saper fare grandi cose e di risollevarsi anche di fronte alla più immane delle avversità».

La decisione di dare concreta solidarietà alle persone colpite dall'alluvione è stata assunta da Massaro in accordo con Filippo Bertazzini, l'amministratore delegato regionale del Gruppo Cerba che si è trovato a dover gestire la difficile

situazione sul territorio. «Come funziona in ogni famiglia, e noi di Cerba Healthcare Italia siamo innanzitutto una grande famiglia, tutti hanno deciso di fare la propria parte -dicono Bertazzini e Massaro-. Così alla disponibilità delle nostre strutture si è aggiunta quella di tanti medici che operano nel poliambulatorio di Faenza, e questo ci ha consentito di allargare a una serie di specialità mediche il ventaglio delle prestazioni gratuite offerte alle famiglie messe in difficoltà dall'alluvione e a cui le persone possono

accedere semplicemente prenotandosi e chiedendo di poterne usufruire».



[Guarda il servizio su Rainews](#)



In campo con la racchetta per sensibilizzare sulla prevenzione

Cerba HealthCare Italia partner dell'evento "Padel e salute" manifestazione benefica che si è svolta a Roma il 9 e 10 giugno.



Una bella festa all'insegna dello sport, della prevenzione e della solidarietà. Il 9 e 10 giugno si è chiusa la quarta edizione dell'evento "**Padel e Salute**", la manifestazione volta a sensibilizzare l'importanza della prevenzione in ambito medico e **organizzata dall'Associazione Culturale Capire per Prevenire assieme all'Università di Roma La Sapienza e al Policlinico Umberto I di Roma**. Dopo un torneo amatoriale iniziato ad aprile con oltre 100 iscritti, l'evento si è concluso con la discesa in campo dei top player di Padel all'Open FITP Nuii e poi al gran finale al Villaggio Sapienza Sport. Da sempre presente ovunque

si realizzi il connubio tra sport e salute, Cerba HealthCare Italia ha partecipato all'evento in due modi, spiega la **dott.ssa Patrizia Russo, Area Manager**: «Da una parte abbiamo voluto essere sponsor per sostenere un evento dove è stata fatta prevenzione nel vero senso della parola, perché durante la manifestazione il Policlinico Umberto I ha dato la possibilità di effettuare visite ed esami gratuiti.

Questo è molto importante in un momento in cui è necessario rilanciare il tema della prevenzione, specialmente dopo che molti l'hanno "messa in pausa" durante il periodo Covid. Inoltre, Cerba ha colto l'occasione di essere presente con uno stand in cui abbiamo valorizzato i nostri servizi di Medicina dello Sport, con la possibilità di prenotazione digitale delle visite per la certificazione di idoneità sportiva».

La manifestazione ha avuto anche un risvolto di solidarietà: **una parte dell'incasso è stato devoluto a AIPD – Associazione Italiana Persone Down**.



I runner Cerba corrono le maratone di Milano e Roma

Due città, due percorsi e un solo obiettivo: team working e complicità.

Il 19 marzo e 2 aprile 2023 si sono svolte rispettivamente la **Acea – Run Rome The Marathon** e la **Milano Marathon**.

I colleghi della sede di Roma Mattia Russo, Mara De Bartolomei, Christopher Massa, Flaminia Tomassetti, Isabella Polidori e Federica Laudazi hanno partecipato alla SNI4Fun Run Stracittadina, evento interno alla kermesse della maratona romana, che prevede un percorso di 5 km. Per la sede di Milano hanno invece corso Ilaria Sasso, Marianna Gallina, Bruno Borraccino, Roberto Rinelli, Marco Frontini, Stefano Tacchi, Roberto Maggi e Claudio Grassi che hanno partecipato alla staffetta di 42 km componendo ben due squadre partecipanti!

Ciascuno nella propria città si è presentato alla maratona con **spirito di appartenenza alla grande squadra Cerba**, sentimento comune che caratterizza l'azienda e che ha spronato i runner coinvolti.

I cellulari vibravano e i flash scattavano. La strada libera e la voglia di correre hanno accompagnato ciascun partecipante per tutto il percorso, alla fine del quale gli spettatori,



tutti posizionati a fianco della linea finale, hanno seguito l'arrivo dei runner gioiosamente, esultando con lo spirito di chi ha vissuto ogni step, ogni cambio, ogni passaggio di staffetta.

Nell'edizione milanese non è mancato il nostro consueto impegno sociale: Cerba ha infatti affiancato **l'associazione Ariel, Centro disabilità neuromotorie infantili**, che si occupa di ricerca scientifica, supporto psicologico, orientamento, formazione e gruppi di sostegno.

L'impegno di Cerba nel mondo dello sport dunque non si limita solo ai servizi di **Medicina dello Sport**, con cui supportiamo gli atleti con le visite specialistiche necessarie per praticare la loro disciplina. **Il nostro impegno prevede una promozione attiva della tutela della salute fisica e mentale nell'attività sportiva, in ottica di benessere e prevenzione.**



Tutte le ragioni per correre

L'esercizio fisico regolare come la corsa ci mantiene felici e in salute. Perché fa così bene?

Il movimento è un toccasana per il corpo e per la mente. Una disciplina capace di coinvolgere molte persone è la corsa: sport alla portata di tutti, praticabile da soli o in compagnia.

Quali sono i benefici della corsa? Lo abbiamo chiesto a Roberto Rinelli, specialista del Running per Cerba HealthCare Italia

«La corsa aumenta il flusso di sangue e ossigeno intorno al corpo. Quando corriamo, la **frequenza cardiaca** (il numero di volte che il cuore batte al minuto) e la **gittata sistolica** (la quantità di sangue che il cuore pompa a ogni battito) aumentano, migliorando il flusso di sangue intorno al corpo».

E i benefici aumentano nel tempo con l'allenamento?

«Certo. La quantità di sangue e ossigeno pompate dal cuore ogni minuto è chiamata **gittata cardiaca**. Questa aumenta con l'allenamento e ogni battito del cuore fornirà al corpo più ossigeno di prima. Con una gittata cardiaca più alta, saremo in grado di svolgere un allenamento più intenso percependo una fatica minore. Per esempio, se prima si correva un km in 5 minuti e la frequenza cardiaca arrivava fino a 160 bpm (battiti per minuto), dopo alcune settimane di allenamento saremo in grado di fare la stessa corsa con un picco della frequenza cardiaca più basso, circa 140 bpm. Inoltre, con la corsa i muscoli assorbiranno più ossigeno dal sangue perché l'esercizio innesca la crescita dei capillari nei muscoli. I capillari lasciano passare acqua, ossigeno, anidride carbonica, sostanze nutritive e prodotti di scarto tra il sangue e i muscoli. Avere più capillari significa che i muscoli

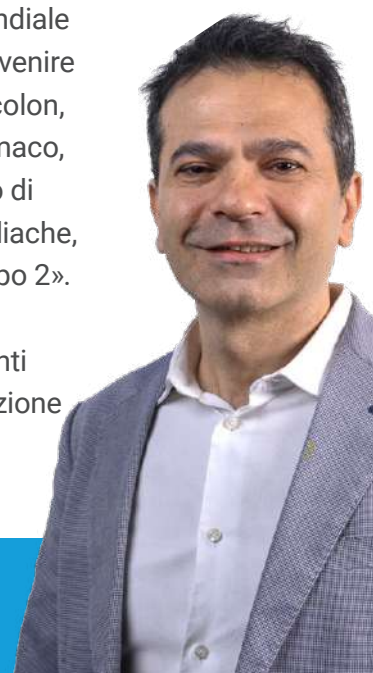


possono ottenere più ossigeno e sostanze nutritive, permettendo di scaricare facilmente i prodotti di scarto e gas durante l'allenamento. La velocità massima alla quale i muscoli possono prendere ossigeno dal flusso sanguigno è nota come **VO2 max**. Sebbene sesso, età e genetica influenzino il VO2 max, questo aumenterà quando correremo con regolarità».

Quali altri benefici possiamo ottenere con la corsa?

«Secondo l'Organizzazione Mondiale della Sanità la corsa aiuta a prevenire 8 tipi di cancro (vescica, seno, colon, endometrio, esofago, rene, stomaco, e polmone) diminuisce il rischio di demenza e riduce malattie cardiache, ictus, ipertensione, diabete di tipo 2».

Gli allenatori e specialisti presenti nei centri Cerba sono a disposizione per definire programmi di allenamento personalizzati.



Dr. Roberto Rinelli
COACHING INDIVIDUALE, DI GRUPPO, TEAM BUILDING, SPORT EVENTS

Cerba: i nuovi Lab Check-up

Si arricchisce l'offerta dei [Check-up Cerba HealthCare](#). Agli accertamenti base differenziati per sesso ed età si affiancano sette nuovi programmi di prevenzione individuali basati su accertamenti specifici dopo l'anamnesi medica.

Genium Next test prenatale, un test prenatale non invasivo (NIPT) che fornisce una risposta sulla presenza di anomalie genetiche del feto.

L'analisi viene eseguita mediante tecnologia Illumina con il test certificato CE-IVD presso laboratori con personale altamente qualificato. È un test di screening che, analizzando i frammenti di DNA del feto presenti nel sangue materno, **permette di individuare quali siano i soggetti a rischio per le anomalie cromosomiche più comuni.** Si esegue con un normale prelievo di sangue materno a partire dalla ventesima settimana compiuta. Può essere eseguito da tutte le donne in attesa in quanto permette di evitare i rischi legati a esami diagnostici invasivi: il test è indicato nel caso di gravidanze singole, gemellari, in donne di qualsiasi età e categoria di rischio. Il nostro team di specialisti in genetica garantisce al medico e alla paziente un servizio di consulenza online pre- e post-test.

Bio Balance, per l'analisi del Microbioma e Stress Detector per misurare il livello di alcuni

ormoni nella saliva; entrambi i test sono volti a identificare disfunzioni che possono essere risolte intervenendo in modo opportuno (sull'alimentazione, riposo, attività sportiva). Il referto del Bio Balance è corredato di tutte le modifiche alimentari consigliate, compreso l'utilizzo di probiotici e prebiotici per ripristinare il corretto funzionamento del microbiota (eubiosi).

Allergy Detector, un test omnicomprensivo di ultima generazione che **consente di identificare 300 potenziali allergeni, sia inalanti che alimenti.** Il Test Allergy Detector per le allergie sviluppato da

Cerba HealthCare è superiore sia ai test cutanei per le allergie (Skin Prick Test) che al dosaggio delle IgE specifiche con tecniche classiche (RAST). Questo perché **da un semplice e rapido prelievo di sangue** è possibile misurare simultaneamente in un'unica seduta IgE totali e IgE specifiche dirette contro **300 allergeni: 117 estratti allergenici e 183 estratti allergeni molecolari.** Il prelievo dura pochi secondi e possono essere testati 300 differenti allergeni (un numero virtualmente impossibile da raggiungere con dosaggi singoli, sia in termini di impegno che di costi), il risultato viene letto da uno strumento e non è influenzato dall'operatore e dalle caratteristiche della cute del paziente.

Screening Malattie Sessualmente Trasmissibili

studiato per la diagnosi delle infezioni strettamente correlate alla trasmissione sessuale, con un ridotto periodo finestra (tempo che intercorre tra l'avvenuto contagio e la positività al test). **Lo screening MTS ha la possibilità di selezionare gli esami di interesse** all'interno della lista delle infezioni potenzialmente contraibili (totalmente personalizzabile) qualora si desidera verificare soltanto una o più infezioni (es. l'infezione di cui è positivo il partner).

Screening dedicato alle intolleranze alimentari:

Celiachia Duo Test per individuare la predisposizione genetica alla celiachia e in caso di positività procedere ad ulteriori analisi di approfondimento e **il test su 108 alimenti** per valutare potenziali intolleranze alimentari.

I test **Lab Check-up** sono disponibili presso tutti i punti prelievo Cerba HealthCare Italia.



Celiachia Duo Test

Test genetico e autoimmunitario per la presenza della malattia o per escluderla per sempre la predisposizione genetica.

La Malattia Celiaca (o Celiachia) è un'inflammatione cronica dell'intestino tenue, scatenata dall'ingestione di glutine in soggetti geneticamente predisposti. Oggi il glutine è uno dei più diffusi ed abbondanti componenti della dieta ed è largamente presente nei diversi cereali.

- La forma di manifestazione tipica è caratterizzata dalla presenza di una **sintomatologia "classica"**, ossia perdita di peso, diarrea e carenze nutritive.
- **La forma atipica si manifesta tardivamente** e con sintomi non riguardanti l'apparato digerente, **ma con debolezza muscolare, dolori ossei, alterazioni cutanee, afte, ecc.**
- **Nella forma silente, la celiachia non si presenta con sintomi particolari sebbene fosse presente una compromissione della mucosa intestinale.**

DUO Lab check-up è composto da due test che permettono di determinare la predisposizione genetica consentendo di escludere con elevato

grado di certezza il rischio di contrarla durante la vita del paziente e di fare diagnosi presuntiva della malattia celiaca quando si manifesta.

Il DUO Lab check-up proposto da Cerba HealthCare determina la predisposizione genetica alla malattia celiaca con un semplice tampone orale su cui si effettua l'analisi del DNA per la presenza dell'aplotipo HLA **DQ2/DQ8**. In caso di negatività del test si può essere certi dell'assenza di predisposizione a celiachia, mentre nel caso di positività si può procedere ad ulteriori analisi di approfondimento, ovvero a test diagnostici di conferma eseguiti su sangue (IgA totali, anti-tTG IgA e IgG, anti-gliadina deamidata IgA e IgG, anti-endomisio IgA e IgG), disponibili presso tutti i punti prelievo Cerba HealthCare. Un'indicazione di predisposizione genetica alla celiachia non è indicativa dell'effettiva e conclamata presenza della patologia. È però **un indicatore importante** circa la possibilità di sviluppare la malattia celiaca in futuro, consentendo quindi, di adottare comportamenti alimentari utili ad evitarne le complicanze.

A Rimini Wellness Cerba fa il pieno di pubblico

Quando si parla di salute e benessere. Cerba è sempre presente.

Non potevamo mancare a Rimini Wellness, la più grande kermesse italiana dedicata a sport, fitness e wellness a tutto tondo. Dal 1° al 4 giugno ha richiamato migliaia di persone riempiendo l'intero Quartiere Fieristico di Rimini, **28 padiglioni hanno accolto più di 300 espositori.**

Professionisti, influencer, aziende e semplici appassionati giunti da tutta Italia per questo grande evento hanno potuto visitare anche lo stand di Cerba, pensato per presentare tutte le novità del gruppo e per approfondire il connubio vincente tra movimento, nutrizione e salute. Oltre a dare tutte le informazioni su servizi, prestazioni e centri in Emilia-Romagna e in tutta Italia, Cerba ha portato allo stand anche i biologi Dr.ssa Annalisa Caneschi, Dr.ssa Loredana Signorotti, Dr.ssa Giulia Giannini, Dr.ssa Benedetta Gamberini e Dr. Nicholas Gresta.

È stata l'occasione per raccontare quanto in Cerba la divisione Medicina Dello Sport - in prossima espansione anche nei Centri dell'Emilia-Romagna - sia un servizio di valore e prestigio. Focus particolare sulla nutrigenetica, la disciplina che studia il rapporto tra il nostro corredo genetico e come metabolizziamo gli alimenti, ma anche su tutti gli esami e i checkup utili per essere sempre al top in fatto di salute, performance e wellness. «Rimini Wellness è stata una splendida vetrina – confermano Chiara Dall'Asta, Direttore

Sanitario e la biologa Lorenza Fabbri, che hanno seguito l'organizzazione dell'evento per Cerba-. Particolarmente apprezzata è stata la grande cartina che abbiamo predisposto con tutti i nostri centri ben segnalati, in cui molti hanno riconosciuto nelle loro vicinanze la presenza di un punto Cerba. Alcune persone, già nostre clienti, riconoscendo il logo e il brand si sono fermate per darci feedback positivi sul loro centro di fiducia. Molti privati che non ci conoscevano sono stati attratti dalla possibilità di far parte del programma loyalty di Cerba». I professionisti del settore hanno focalizzato l'attenzione sul tema della nutrigenetica, ancora poco conosciuto al grande pubblico ma di notevole interesse per chi lavora nel mondo del fitness, training e wellness. «Sicuramente è un argomento innovativo e di tendenza – proseguono Dall'Asta e Fabbri – tanto che ci sono state molte richieste di collaborazione, sia da nutrizionisti e dietisti sia dai rappresentanti delle aziende del settore, oltre che dagli operatori che lavorano in palestre, centri di riabilitazione sportiva, studi di fisioterapia e simili. Cerba, infatti, propone pacchetti di esami di laboratorio e servizi di diagnostica all'avanguardia in questo ambito». I centri di Medicina dello Sport propongono visite mediche per la certificazione dell'idoneità all'attività sportiva non agonistica e agonistica, erogate esclusivamente da medici specialisti in Medicina dello Sport o da medici tesserati FMSI, che promuovono la tutela della salute nell'attività sportiva, anche in ottica di prevenzione.

Inoltre, coloro che hanno visitato lo stand Cerba a Rimini Wellness hanno ricevuto la Cerba Card, con le indicazioni per attivarla e accedere a sconti e agevolazioni che rendono ancora più semplice e conveniente prendersi cura di sé stessi.



Intelligenza Artificiale: nuove frontiere per la medicina

In un convegno sull'innovazione nella medicina di laboratorio Cerba HealthCare è stata protagonista con il Dott. Salvatore Vaccarella, Direttore Sanitario del centro Bilotta di Cosenza.



Il 27 maggio a Cosenza si è tenuto il congresso **SIBioC - Medicina di Laboratorio**, il cui focus è stato "L'intelligenza artificiale e il laboratorio nella medicina di precisione" trattato da esperti in diverse discipline, dalla medicina all'informatica.

Dopo i saluti del Presidente dell'Ordine dei Medici di Cosenza, del Presidente dell'Ordine dei biologi della Regione Calabria, la sessione introduttiva tenuta dal Dott. Salvatore Vaccarella e dal Prof. Marcello Maggiolini ha messo in luce come l'IA stia rivoluzionando il settore medico con innovazioni che non solo accelerano i tempi di analisi, ma riducono anche il rischio di errori umani e migliorano la qualità complessiva dei test di laboratorio. Necessaria una collaborazione multidisciplinare per massimizzare i benefici dell'IA e implementare la Medicina di Precisione.

Moltissimi i temi trattati: l'opportunità di migliorare l'accuratezza delle diagnosi, i nuovi

orizzonti per la medicina personalizzata, l'utilizzo dei Big Data, gli standard per lo scambio di informazioni diagnostiche, fino ad alcune applicazioni specifiche dell'IA nella Medicina di Laboratorio. Il Dott. Vaccarella ha curato un focus sul tumore al polmone: superando l'esame istologico tradizionale, infatti, l'IA può avere un ruolo determinante per l'analisi dei dati molecolari, consentendo una diagnosi più accurata e una gestione personalizzata del tumore.

«Il convegno – conclude il Dott. Vaccarella – ha offerto uno sguardo approfondito sulle potenzialità dell'IA nell'ambito medico-laboratoriale. **L'IA potrà migliorare la precisione diagnostica, ottimizzare la gestione dei dati e guidare il trattamento personalizzato delle malattie.** Si è trattato di un momento di scambio di conoscenze che ha posto le basi per una collaborazione multidisciplinare che consentirà di raggiungere traguardi ancora più significativi nella Medicina di Precisione».

Protezione della pelle e attenzione al melanoma

Tumori della pelle: qual è il ruolo dell'anatomopatologo nella diagnosi? E come può aiutarci nella prevenzione? Tutte le risposte fondamentali per tutelare la nostra salute.



L'anatomopatologo è lo specialista che esamina tessuti e cellule prelevate durante una biopsia, un intervento chirurgico o un pap-test. La diagnosi di questo specialista è fondamentale sia per la prognosi che per la terapia. Non tutti, infatti, sanno che gli specialisti clinici spesso si

devono avvalere delle competenze

dell'anatomopatologo per definire l'esatta natura di una lesione, capire se sia infiammatoria o neoplastica e, in caso di neoplasia, di quale tipo di tumore si tratti. «Questo è

particolarmente importante ad esempio nel campo dermatologico – spiega

Giacomo Dell'Antonio, Responsabile Anatomia Patologica in Cerba

HealthCare Italia –. Se alcune lesioni possono apparire clinicamente chiare altre, sono di dubbia interpretazione. Questo vale specialmente per le **lesioni melanocitarie o nevi**. Di tutte le neoplasie della cute il **melanoma indubbiamente è il più pericoloso. Inoltre, è anche quello che** può dare metastasi ma anche quello che con una corretta prevenzione può essere diagnosticato in fasi iniziali e curato adeguatamente». Al dottore abbiamo dunque chiesto di fare luce su alcuni temi di grande importanza per la prevenzione e la diagnosi precoce.

Quando e perché è fondamentale proteggere la pelle?

«Se da un punto di vista personale è importante proteggersi da un'eccessiva esposizione solare, soprattutto in giovane età, è consigliabile nel caso vi sia la comparsa di lesioni pigmentate, o



Dr. Giacomo Dell'Antonio
RESPONSABILE ANATOMIA PATOLOGICA

l'alterazione delle stesse, sottoporsi a una visita dermatologica. E se il clinico considera una lesione sospetta è consigliabile rimuoverla facendo sempre un esame istologico. Infatti, con l'ausilio del dermatoscopio e di programmi computerizzati, l'aspetto delle lesioni melanocitarie non sempre è chiaro e può confondere. Personalmente, ho visto giungere lesioni col sospetto clinico di nevi o di cheratosi essere dei melanomi e fortunatamente anche il contrario, lesioni sospette per melanoma non esserlo istologicamente. Quindi siamo noi patologi che facciamo la diagnosi di melanoma sulle biopsie cutanee perché l'identificazione della neoplasia e la sua stadiazione viene fatta al microscopio. **Studiare un tumore vuol dire identificare quelle caratteristiche che possono predire la sua evoluzione e la sua malignità.**

Questo viene fatto con l'osservazione al microscopio di alcune caratteristiche morfologiche come i margini dell'escissione chirurgica che devono essere indenni, la profondità d'infiltrazione negli strati della cute, se vi è ulcerazione dell'epidermide, la presenza di microscopici noduli satelliti o di infiltrato infiammatorio».

Quali sono le sfide di una diagnosi istologica che possono essere di difficile interpretazione al microscopio e che quindi possono condurre a errori?

«Se è impossibile a volte definire da un punto di vista clinico se una lesione pigmentata sia un nevo benigno o un melanoma maligno, anche al microscopio vi possono essere delle forme di difficile interpretazione. Esiste infatti, tutta una varietà di lesioni che anche microscopicamente possono "mimare" un melanoma pur non essendolo o al contrario, cosa più pericolosa perché si omette una possibilità di terapia, vi sono delle lesioni che al microscopio sono apparentemente benigne ma che in realtà sono dei melanomi come, ad esempio, i temuti melanomi nevoidi. Fortunatamente, oltre alle normali colorazioni abbiamo a disposizione tutta una serie di ulteriori indagini di tipo



immunoistochimico, e ultimamente anche di biologia molecolare, che possono aiutarci nel definire meglio tali lesioni e soprattutto nello scoprire se nel tumore vi sono caratteristiche che lo rendono sensibile ad alcune terapie di nuova generazione. L'immunoistochimica ci permette di capire se una lesione sia melanocitaria o meno. Sottolineo che ci sono dei melanomi amelanocitici, non scuri, che sono i più pericolosi e individuabili con certezza solo con tali procedure. Ma possiamo anche definire l'aggressività intrinseca della lesione e tutta una serie di alterazione genetiche, come il BRAF o il PD1, ci danno la possibilità di avere, se identificata la presenza nel tumore, farmaci di nuova generazione che possono agire sia sul tumore stesso, sia sul sistema immunitario modulandolo in maniera corretta contro tali neoplasie».

Ha qualche consiglio sugli approcci per trattare il melanoma in fase avanzata? Come si può migliorare l'efficacia della terapia?

«Come dico spesso sia ad amici che studenti, **non esistono le malattie ma i malati, e questo è alla base della target therapy.** Sempre più terapie e prognosi sono accurate perché, sia con lo studio del tipo di tumore sia considerando la sua stadiazione, possiamo, curare i melanomi anche in fase avanzata sempre meglio, evitando inutili effetti collaterali della terapia».

La riabilitazione del pavimento pelvico: dalla fisioterapia tanti benefici per la salute femminile

Gravidanza, puerperio e menopausa sono fasi di mutamento biologico nella vita della donna. In tutte, eventuali alterazioni anatomico-funzionali del pavimento pelvico si possono ripercuotere sulla sfera genitale, urinaria e sessuale, compromettendo la salute femminile.

Il pavimento pelvico è definito come "il muscolo della felicità" ma è anche "il muscolo più sconosciuto", proprio perché è una complessa struttura muscolare, della quale c'è ancora molto da scoprire. Svolge innumerevoli funzioni, tra cui sostegno e sospensione dei visceri, continenza urinaria e anale, parto e funzione sessuale. Una scarsa dimestichezza con il proprio pavimento pelvico comporta una progressiva e inevitabile perdita di tonicità, sensibilità e controllo dello stesso.



Esistono innumerevoli problematiche che nascono dallo squilibrio di questo complesso sistema.

Le più frequenti sono legate a sintomi urologici quali perdite involontarie di urina, urgenza a urinare e, necessità di urinare spesso – più di 8 volte nelle 24 ore – difficoltà a svuotare completamente la vescica e o una sensazione di peso dovuta alla presenza di prolassi.

Inoltre, si possono avvertire dolori durante i rapporti e/o diminuzione della percezione sessuale.

Si possono, inoltre, verificare disfunzioni post-partum, le più comuni, legate alla presenza di cicatrici aderenziali in seguito a lacerazioni o episiotomie oppure si può verificare una diastasi dei retti addominali.

Altri sintomi riguardano la zona perianale con perdita involontaria di gas e/o feci, l'urgenza e/o la difficoltà alla defecazione e la presenza di dolore. I fattori di rischio che predispongono queste disfunzioni sono: l'invecchiamento dei tessuti connettivali, l'ipertono della muscolatura perineale, la predisposizione genetica o l'incapacità a contrarre volontariamente i muscoli perineali in presenza di ipotono muscolare. Rappresentano fattori di rischio anche la tosse cronica (dovuta ad asma, allergie, bronchite cronica), un'attività lavorativa usurante, una scorretta ginnastica addominale, le alterazioni funzionali e biologiche legate alla menopausa o parti problematici.

Fisioterapia e riabilitazione

La riabilitazione della muscolatura del pavimento pelvico è eseguita da fisioterapisti specializzati. Si prefigge, oltre all'importantissimo e fondamentale obiettivo di prevenire determinati disturbi, anche quello di curare e migliorare i sintomi, riducendo al minimo gli interventi chirurgici.

Durante la fisioterapia, la paziente viene seguita individualmente attraverso un percorso riabilitativo personalizzato. Si utilizzano **tecniche di terapia manuale specifica**, per valutare e trattare le strutture del sistema neuro-muscolo-scheletrico (articolazioni, nervi, muscoli e tendini) e **tecniche chinesiterapiche** (esercizio terapeutico assistito), che integrano l'attività del diaframma respiratorio e l'attività muscolare perineale, reclutando in modo consapevole e volontario i muscoli del pavimento pelvico.

Si comincia imparando a conoscere i muscoli perineali contraendoli/rilassandoli su base volontaria, attraverso esercizi visivi e tattili. Progressivamente si inserisce il controllo respiratorio e si procede lavorando in varie posizioni, in modo da coinvolgere tutta l'area

del pavimento pelvico. L'automatizzazione di tali movimenti conclude il percorso riabilitativo. In aiuto alla chinesiterapia, la fisioterapista utilizza tecniche di:

- **BIOFEEDBACK**, che consiste nell'impiego di una sonda e di strumenti che registrano la contrazione o il rilassamento muscolare, che potrebbero non essere percepiti dalla donna. Il segnale viene trasformato in segnale visivo, permettendo alla paziente di verificare le contrazioni o il rilassamento e di imparare a compierli in modo corretto
- **FES (FUNCTIONAL ELECTRICAL STIMULATION)**, indicata nei casi in cui i muscoli perineali non riescano ad essere contratti volontariamente e in modo adeguato. Si tratta di una tecnica passiva fondata sull'utilizzo di una sonda ed impulsi elettrici - assolutamente indolori - che stimolano i muscoli del pavimento pelvico. Viene molto spesso utilizzata con finalità antalgica, come valido supporto nella terapia del dolore pelvico in associazione a tecniche specifiche di terapia manuale e riabilitazione posturale globale in presenza di dolore pelvico cronico strutturato

La durata del percorso riabilitativo varia in relazione alla problematica da trattare e alla risposta della paziente. Nei casi in cui sia previsto un approccio chirurgico, il trattamento riabilitativo aiuta la paziente a velocizzare i tempi di recupero post-chirurgici e a prevenire possibili ricadute.

È fondamentale che il lavoro avvenga in un'équipe multidisciplinare per garantire la presenza di figure professionali, quali ginecologo ed urologo con competenze differenti.



Dr.ssa Valentina Ledonne

SPECIALIZZATA IN RIABILITAZIONE DEI DISORDINI MUSCOLOSCHIELETRICI
ESPERTA IN RIABILITAZIONE PELVI PERINEALE

Tumore al seno e all'ovaio: il test predittivo di predisposizione genetica è un'arma di prevenzione

Il test che analizza le mutazioni dei geni BRCA1 e 2 nelle donne dà indicazioni sulla predisposizione a sviluppare tumori al seno e all'ovaio. Cosa sono i geni BRCA? Si possono prevenire queste forme di tumore?

Il corretto funzionamento delle cellule e dei tessuti del nostro organismo è strettamente legato alle informazioni contenute nei nostri geni.

Tra questi, i geni **BRCA1 e BRCA2** (acronimo di **Breast Cancer**) contengono le informazioni necessarie alla sintesi di proteine responsabili di regolare la crescita cellulare. Si tratta di geni oncosoppressori, cioè che limitano lo sviluppo di cellule tumorali in caso di danni o rotture del DNA, provocati da fattori ambientali, come radiazioni ultraviolette o fumo, o possono verificarsi durante il normale processo di proliferazione cellulare. Proprio per questo sono anche conosciuti come **"guardiani del DNA"**: funzionano come sentinelle che avvistano il danno, inibiscono la divisione cellulare per evitare che questo sia trasmesso, e contribuiscono alla sua riparazione, garantendo l'integrità del DNA e impedendo che una cellula sana dia origine a una cellula tumorale. Alcune persone, però, possiedono una versione mutata di BRCA1 o 2, che rende inefficace questo sistema di protezione contro i tumori. **La perdita di funzione dei geni BRCA comporta che questi non siano più in grado di controllare la corretta crescita cellulare, favorendo quindi una proliferazione incontrollata.** Le varianti patogenetiche possono essere ereditate da un genitore portatore con una probabilità





del 50%. Importante sottolineare che a essere ereditato non è il tumore, bensì una probabilità di svilupparlo maggiore rispetto alla popolazione generale: infatti, solo una parte delle persone che presenta un'alterazione di BRCA1 o BRCA2 sviluppa una neoplasia nel corso della vita.

Le donne con varianti patogenetiche nei geni BRCA hanno maggiore probabilità di sviluppare tumori alla mammella e alle ovaie, ma non vi è certezza che li manifestino. Anche gli uomini possono essere portatori di una variante patogenetica e, quindi, trasmetterla ai figli. In questo caso, la presenza di tale variante aumenta la predisposizione a sviluppare il carcinoma della prostata e, in una piccola percentuale, un tumore della mammella maschile. Infine, varianti patogenetiche nei geni BRCA aumentano anche la probabilità di incorrere in altre forme di cancro come, ad esempio, quello al pancreas.

Come funziona il test?

Il Test Genetico BRCA1 e 2 non è un esame diagnostico ma **un test predittivo**, perché l'esame **non diagnostica la malattia, ma permettere di individuare i soggetti a maggior rischio di manifestarla.** Analizza le mutazioni dei geni **BRCA1 e 2** con una sensibilità e un'affidabilità maggiori del 99%: se positivo in persone già affette dal

tumore, permette di applicare terapie innovative e mirate, mentre se positivo in persone sane, permette di identificare strategie preventive e un piano di sorveglianza clinica e strumentale.

L'esame non è invasivo e si esegue con un prelievo di sangue oppure con un tampone orale.

Le linee guida nazionali e internazionali suggeriscono di intraprendere **un percorso di consulenza onco-genetica che possa supportare il paziente e i suoi familiari nella comprensione del rischio, del significato del test, delle implicazioni e degli eventuali interventi da intraprendere.**

La prevenzione è importante sempre

Per evitare l'insorgenza del tumore alla mammella e alle ovaie nella donna, così come il tumore della prostata nell'uomo, è essenziale intraprendere strategie di prevenzione. Oltre ad eseguire controlli ecografici e mammografici e/o sierologici regolari è utile tenere presente quali sono i fattori di rischio.

Oltre all'età, ai fattori dietetici e metabolici, la familiarità, ovvero la presenza di tumori nello stesso nucleo familiari ma non legati a mutazioni genetiche e l'ereditarietà delle mutazioni dei geni BRCA sono fattori di rischio cruciali da valutare per prevenire l'insorgenza della malattia.

La cistite: cos'è e come individuarla

Problema diffusissimo tra le donne (il 20%-30% dei soggetti adulti sviluppa uno o più episodi all'anno), la cistite è l'infiammazione acuta o cronica della vescica urinaria. In genere è causata da un'infezione batterica o, più raramente, da traumi o situazioni di diminuita resistenza immunitaria (es. dopo radioterapia).

Nella maggior parte dei casi, i responsabili dell'infiammazione sono i batteri provenienti dall'intestino (colon-retto): E.Coli l'80% delle volte, seguono lo Stafilococco epidermidis e lo stafilococco fecale. In genere il meccanismo di infezione è quello ascendente, ossia i batteri patogeni provenienti dall'intestino arrivano alla zona periuretrale, passano quindi nell'uretra e da questa alla vescica. Questa risalita di batteri è causata da alterazioni della normale flora batterica vaginale: scarsa igiene, uso del diaframma e creme spermicide che diminuiscono l'acidità della vagina sono alcuni dei fattori che favoriscono l'attecchimento dei batteri. Vi è anche una predisposizione genetica legata al fatto che possono essere assenti alcune sostanze che hanno la funzione di impedire l'adesione dei batteri alla parete vescicale.

I sintomi da tenere d'occhio

Il dolore è il sintomo principale e può essere localizzato nell'area del basso intestino, nell'uretra o nella vagina, ed è associato frequentemente al rapporto sessuale. Coincide in genere con la minzione, raggiungendo a volte intensità vivissima e intollerabile. Tende ad attenuarsi una volta iniziata la minzione per poi esacerbarsi alla fine della stessa in modo violento, irradiandosi dall'uretra al retto. Dopo, la zona rimane dolente,

con un sordo senso di bruciore che permane per qualche tempo. Altri sintomi tipici sono la pollachiuria (necessità di urinare di frequente ma con scarsi volumi) e la nicturia (necessità di alzarsi ripetutamente di notte per urinare).

La diagnosi

La diagnosi della cistite si basa, oltre ai sintomi sopra riportati, sull'esame delle urine e l'urinocoltura. Nelle urine si evidenzia un elevato numero di globuli bianchi, la presenza di un elevato numero di batteri, globuli rossi, nitriti, aumento del pH. Con l'urinocoltura è possibile individuare il germe responsabile dell'infezione e la quantità di germi presenti. È importante che il prelievo delle urine venga eseguito in maniera corretta per assicurare un risultato più veritiero





possibile senza che vi sia il rischio di inquinamento del campione raccolto: quindi al mattino, direttamente nel contenitore, senza travasi da altri contenitori non sterili, si raccoglie l'urina intermedia. Importante pulire bene le mani e i genitali esterni. Il campione deve essere portato in laboratorio entro un'ora dalla raccolta.

Se la concentrazione di batteri supera 100.000/ml si procede a un antibiogramma.

Dopo il test

Se la cistite viene curata immediatamente e in modo corretto (in genere è prescritto l'uso di farmaci antibiotici) i sintomi di solito scompaiono nel giro di pochi giorni. Può perdurare per una o due settimane un certo disagio.

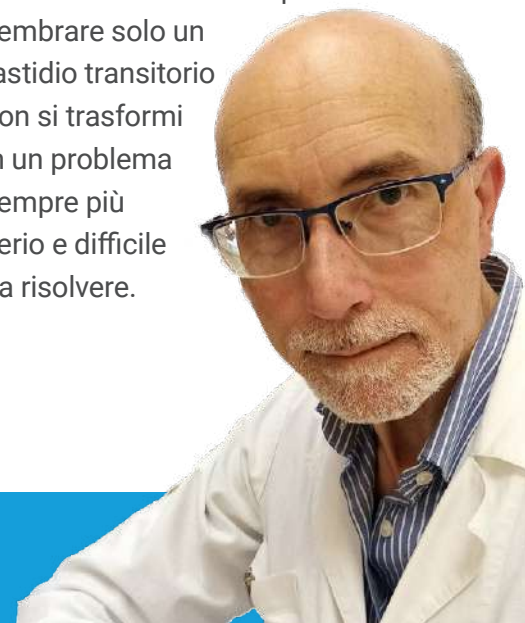
Occorrono circa una quindicina di giorni prima che le urine tornino a essere limpide e trasparenti.

Se però la cistite non regredisce rapidamente, se ci sono altri attacchi piuttosto frequenti o se tende a divenire cronica, è opportuno esaminare l'intero tratto urinario sia al citoscopio sia con altri esami specialistici che permettono di evidenziare eventuali altre malattie.

Il decorso della malattia è vario, perché dipende dall'estensione e dall'entità delle cause scatenanti; spesso le cistiti acute regrediscono celermente dopo trattamento adeguato, ma frequentemente, la non individuazione delle cause o la non terapia di esse porta a un cronicizzarsi, dopo un periodo di frequenti recidive. A questo stadio le lesioni vescicali

tendono a divenire autonome rispetto alle cause estrinseche, ed estremamente ribelli alle terapie. Da qui, si passa in breve ad alterazioni gravi della vescica che perde le proprie caratteristiche funzionali, arrivando a essere causa di gravi malattie delle vie ascendenti, che possono comportare la comparsa di insufficienza renale.

Prevenzione e diagnosi tempestiva sono quindi importantissime per far sì che quello che inizialmente può sembrare solo un fastidio transitorio non si trasformi in un problema sempre più serio e difficile da risolvere.



Dr. Raffaele Soccio
MEDICO DELLO SPORT

Dieta chetogenica: terapia o moda nutrizionale?

Se ne parla sempre di più, ma spesso non in modo adeguatamente informato: la dieta chetogenica arriva periodicamente alla ribalta per le sue promesse di dimagrimento rapido. Drastica riduzione dell'apporto di carboidrati e aumento dei grassi giornalieri sono le basi di questo protocollo nutrizionale, che negli ultimi anni è stato utilizzato come strumento finalizzato alla mera perdita di peso. In realtà, nel passato aveva un ruolo, nel passato, aveva un ruolo terapeutico: era in grado di sedare le crisi epilettiche infantili non trattabili con i farmaci.

Come funziona?

Il principale carburante dell'organismo è rappresentato dai carboidrati. Quando seguiamo una dieta chetogenica, essendo il consumo di carboidrati estremamente limitato, il corpo dapprima attinge alle sue riserve di glucosio immagazzinate nei muscoli e nel fegato (glicogeno) per ottenere l'energia necessaria. Successivamente, quando queste riserve si esauriscono, inizia a utilizzare le riserve lipidiche. In queste condizioni il fegato, a partire da acidi grassi, produce dei composti idrosolubili chiamati "**corpi chetonici**", che vengono utilizzati da tutti i tessuti che richiedono energia, compreso il cervello. In un primo momento si accumulano nel sangue per poi essere eliminati tramite le urine e la respirazione. In effetti, il primo campanello d'allarme di un eccesso di chetoni nel corpo è proprio l'alito che assume un caratteristico odore acido.

Quante diete chetogeniche ci sono?

Ne esistono diversi tipi. Vediamole di seguito:

1. **Dieta chetogenica classica.** È impiegata oggi come terapia preventiva per l'emicrania, per alcune patologie neurologiche e tumori maligni del cervello. È caratterizzata da un basso apporto di calorie (mediamente 1200 kcal al giorno) e di carboidrati, un normale apporto di proteine e un elevato apporto di grassi. Contrariamente a quanto spesso si sente dire, infatti, la dieta chetogenica è **una dieta iperlipidica** (ricca di grassi) e non iperproteica.
2. **Dieta chetogenica ipocalorica.** Caratterizzata da un minore apporto calorico rispetto alla versione classica (circa 800 kcal al giorno) derivante da un ridotto consumo di grassi. È spesso utilizzata nei casi di obesità e sovrappeso, ma anche nel trattamento di insulino-resistenza, diabete mellito di tipo 2 e sindrome metabolica.
3. **Dieta Atkins modificata.** Limita la quantità di carboidrati consumati giornalmente (10 g per i bambini e 20 g per gli adulti). Non limita il contenuto energetico o proteico e consente una porzione maggiore di assunzione di carboidrati e proteine rispetto alla chetogenica classica (grassi 65 %, proteine 30 %, carboidrati 5 %).
4. **Dieta chetogenica mediterranea modificata.** Ampiamente studiata negli anni, si tratta di una dieta a basso contenuto di carboidrati (inferiori a 30-50 g al giorno) in cui si pone



Dr.ssa Miriana Sanzo
BIOLOGA NUTRIZIONISTA

l'accento sull'assunzione di carni magre, pesce, olio d'oliva, noci e insalata.

Effetti collaterali e rischi

Come ogni dieta, anche la chetogenica deve essere attentamente valutata da uno specialista dietologo o nutrizionista. In particolare, la dieta chetogenica **è da sconsigliare** in gravidanza e allattamento, quadro clinico di insufficienza renale o epatica, diabete di tipo I, porfiria, aritmie, angina, infarto miocardico recente; e poi non devono sottoporvisi soggetti con disturbi di alcolismo o del comportamento alimentare.

Se non seguita sotto controllo medico, la dieta chetogenica potrebbe facilmente scatenare diversi effetti collaterali. Nel breve periodo potremmo osservare fenomeni come disidratazione, mal di testa, cali di pressione, alterazioni visive e

stato confusionale, ipoglicemia, letargia, alitosi, disturbi gastrointestinali (nausea, vomito, stipsi), iperuricemia, perdita dei capelli. A lungo termine si potrebbe andare incontro alla diminuzione delle proteine e del calcio nel sangue (con alterazioni della massa ossea), alterazione del profilo lipidico e della funzionalità epatica, calcolosi biliare e urinaria.

Inoltre, si tratta di una dieta che, per la sua composizione, potrebbe anche **determinare una carenza** di micronutrienti quali calcio, ferro, acido folico e Vitamina D.

Quando ci si avvicina alla dieta chetogenica è importante monitorare tutte le variazioni biochimiche prima, durante e dopo la dieta ed eventualmente procedere ad una integrazione specifica per prevenire eventuali carenze.



DIETA CHETOGENICA: COSA MANGIARE E COSA NO

ALIMENTI CONSENTITI E CONSIGLIATI

- **grassi** come quelli dell'avocado, dell'olio extravergine d'oliva, dell'olio di lino, di cocco, del burro ghee
- **carne** come manzo, vitello, agnello, pollo e selvaggina
- **pesce** come salmone, trota, aringa, acciuga, sgombro
- **uova**, privilegiando il tuorlo
- **semi e frutta secca oleosa**, come mandorle, noci o nocciole
- **verdura** con pochi carboidrati come alghe, asparagi, broccoli, cavoletti di Bruxelles, cavolfiore, cavolo cappuccio, cetriolo, cicoria, finocchi, funghi, indivia, radicchio, rape, ravanelli, rucola, scalogno, sedano, spinaci, verdure a foglia verde, verza, spinaci, zucchine

ALIMENTI CONSENTITI CON MODERAZIONE

- **latticini** tra i quali prediligere i formaggi stagionati e grassi
- **verdure** come peperoni, pomodori, melanzane, porri, piselli, fagiolini, cipolla, zucca, carote e barbabietole
- **dolcificanti** come l'eritriolo e la stevia pura

ALIMENTI PROIBITI

- **zuccheri** di ogni tipo
- **pane e pasta** di ogni qualità
- **patate**
- **frutta**, ad esclusione di quella poco zuccherina come fragole e frutti rossi
- **farine** derivanti da cereali



Cerba HealthCare
ITALIA

Test Bio Balance

Misura il tuo benessere tramite analisi del microbioma intestinale

Valuta la composizione della flora batterica intestinale e individua condizioni di sbilanciamento potenzialmente responsabili di disturbi funzionali e di aumentato rischio di patologie croniche.



www.cerbahealthcare.it

FOLLOW US    

Info

