

Cerba Italia Magazine

#12

COPIA OMAGGIO



Cerba HealthCare
ITALIA

NUMERO 12 | INVERNO 2023

PUBBLICATO DA CERBA HEALTHCARE ITALIA | WWW.CERBAHEALTHCARE.IT

Et Voilà!



In questo numero



Le vostre e-mail 4

La domanda allo psichiatra 5

News

Torino Marathon: salute, prevenzione e... via! 6

News

Scopri alcuni eventi a cui Cerba ha partecipato! 8

News

Cerba Veneto guidata da Davide Ali 10

News

Massimo Bene e il "suo" Salento 12

Service On Site

Cerba HealthCare per Ospedale di Gravedona 14

Dott. Raffaele Soccio

La dieta per la cistite: cosa mangiare 15

Dott. Sergio Carlucci

I segreti per mantenersi giovani 16

Dott. Giacomo Dell'Antonio

Il Pap test: origini e storia fino al test moderno 18

Dott.ssa Maria Rosaria Montemurro

Gambling Disorder: cos'è e come riconoscerlo 20

Dott. Sergio Tempesta

Dal DNA l'alimentazione personalizzata 22

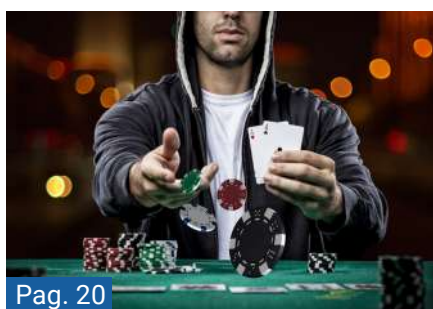
Pag. 6



Pag. 12



Pag. 14



Pag. 20



Pag. 22

Editoriale

L'importanza della territorialità

La nostra azienda è strutturata con Regional Executive Officer che fanno parte del Consiglio di Amministrazione delle nostre entità territoriali. Inoltre, al loro fianco abbiamo Area Manager che si impegnano a visitare settimanalmente i loro centri di riferimento, riducendo le distanze e rafforzando il legame dell'azienda con ogni singola persona.

In questa edizione, mettiamo in luce la nuova struttura organizzativa in due regioni notevolmente diverse: il Veneto e la Puglia. Queste aree sono amministrate con dedizione rispettivamente da Davide Ali e Massimo Bene. Nonostante la loro distanza geografica, entrambe le regioni adottano gli stessi standard qualitativi elevati che caratterizzano 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
Fotografie: Shutterstock, archivio privato, Adobe Stock, Depositphoto
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

Poliambulatorio

Mi sono comparsi dei capillari sulle gambe. Il medico mi ha consigliato di rivolgermi al vostro centro per le iniezioni sclerosanti. Da voi è possibile eseguirle?

L'**angiologo** è lo specialista che si occupa di diagnosticare e curare le patologie relative all'apparato circolatorio. **Presso le strutture Cerba HealthCare è possibile eseguire le iniezioni sclerosanti, per combattere questi inestetismi della pelle.** Capita che piccole venuzze e capillari si mostrino in superficie causando dolore e pesantezza, in particolare sugli arti inferiori. Alla presenza di questi sintomi è consigliabile prenotare una visita con un nostro specialista che tramite metodiche non invasive, come l'ecodoppler venoso, riesce ad individuare lo stato di salute della parete venosa e l'eventuale presenza di ostruzioni. I capillari evidenti possono essere segnali di insufficienza venosa che, se trascurata, può portare a complicazioni più gravi.

Tra le **cause più comuni della disfunzione del sistema venoso superficiale** troviamo: predisposizione genetica, fattori ormonali (tra i più frequenti: gravidanza, menopausa e uso di pillola contraccettiva), sovrappeso, obesità e stile di vita sedentario. Praticare attività sportiva regolarmente e alternare una postura eretta ad una seduta possono, infatti, agevolare la riduzione di capillari evidenti e il normale circolo del sangue.

L'angiologo si avvale delle iniezioni sclerosanti ai fini di ridurre e far scomparire i capillari evidenti. È una **terapia indolore** che prevede l'iniezione di una soluzione specifica liquida che provoca una reazione infiammatoria localizzata. L'effetto è la chiusura del capillare e il riassorbimento del vaso stesso.

È consigliabile eseguire la visita angiologica e le iniezioni quando non fa troppo caldo per evitare effetti collaterali indesiderati, per questo il periodo migliore è da ottobre fino a maggio. Per massimizzare gli effetti della terapia il medico consiglia di indossare **bendaggi o calze elastiche** per un periodo di tempo che può variare da alcuni giorni fino a qualche settimana.

Sport

Mio figlio minorenni deve partecipare ad una gara di snowboard. Per accedere è richiesto un certificato agonistico. In cosa consiste e quali sono i documenti da portare alla visita medico sportiva?

Presso i nostri centri è possibile sottoporsi a visite medico sportive agonistiche per le varie discipline riconosciute dal CONI tra cui lo **snowboard**. Gli agonisti sono gli atleti che praticano una disciplina specifica e sono tesserati a società sportive affiliate alla Federazione Nazionale o ad un Ente di Promozione Sportiva riconosciuto dal CONI.

Per il rilascio del certificato medico agonistico, in Lombardia ad esempio, è necessario che gli atleti si presentino con il modulo di richiesta della Società Sportiva di appartenenza, timbrato e firmato in originale dal presidente della Società. La visita medico sportiva **agonistica** per lo snowboard si può effettuare dagli 11 anni compiuti nell'arco dell'anno solare in corso (01/01 al 31/12).

Per gli atleti minorenni dagli 11 fino ai 18 anni

non compiuti si può eseguire in esenzione attraverso il servizio sanitario regionale della Lombardia nelle strutture convenzionate con lo stesso. La certificazione ha validità annuale dalla data di rilascio, non sono previste integrazioni con altre visite pregresse di altri protocolli sportivi. La prestazione rientra nel protocollo di **visita agonistica B2**, prevede, oltre alla visita con il medico dello sport, l'ausilio di uno specialista neurologo.

Lo snowboard è uno sport soggetto a diversi stimoli cerebrali legati alla velocità, perciò il neurologo, valuta lo status fisico dell'atleta, prima di poter rilasciare la certificazione di idoneità. Il rilascio della certificazione avviene contestualmente al termine della visita con il neurologo ed il medico dello sport, a seguito degli accertamenti previsti (visita clinica generale con controllo del peso, altezza, test di acuità visiva e monitoraggio pressorio, ECG basale e sotto sforzo, spirometria semplice ed analisi delle urine). Di norma, questa tipologia di visita si può prenotare tramite il nostro customer care dedicato.

Psichiatria

I disturbi mentali sono delle vere malattie oppure no? - Mattia 32 anni

Gli psichiatri, dopo lunghe discussioni, hanno deciso che è meglio riferirsi ai problemi psichiatrici con la **parola "disorders"**, tradotta in italiano con "disturbi".

La parola "diseases" cioè "malattie" è stata cancellata da decenni dalle classificazioni psichiatriche internazionali. **Perché allora si dice malattia di Parkinson, malattia di Hodgkin e invece, si dice "disturbo ossessivo compulsivo" o "disturbo depressivo maggiore"?** La malattia di Parkinson e quella di Hodgkin sono due diagnosi, cioè nomi, che definiscono lesioni di uno o più tessuti, lesioni degenerative nel primo caso e proliferative nel secondo caso. Una lesione si vede e si può, volendo, toccare con mano.

"Disturbo ossessivo" o "disturbo bipolare", invece, sono diagnosi (sempre nomi) che descrivono eventi o **storie di vita**, passate o presenti. Sono cose che accadono o cose che le persone fanno e dicono o hanno fatto e hanno detto. Non c'è degenerazione né proliferazione di cellule. La differenza con le malattie è sostanziale: infatti per il linfoma di Hodgkin e per il Parkinson è possibile dimostrare l'esistenza della malattia con esami diagnostici che fotografano la lesione del tessuto. Per i disturbi psichiatrici l'unica cosa che si fa è **raccontare la storia della persona** e vedere se essa corrisponde a quello o quell'altro costrutto, cioè alla definizione diagnostica condivisa di quel problema. Sull'utilità e sui rischi di fare diagnosi in psichiatria si discute molto e da molti anni, non è il caso di addentrarci in questo complesso tema. L'importante è avere chiaro che **quando si parla di diagnosi, in psichiatria, non ci si riferisce a delle malattie, ma a dei disturbi**.

Si può dire, con **Thomas Szasz**, psichiatra e filosofo americano, che le diagnosi psichiatriche sono malattie "metaforiche", come quando si dice "la separazione è una ferita ancora aperta". Non c'è ovviamente nessuna ferita sanguinante e non c'è bisogno di nessun punto di sutura. Ma - si dirà - ai fini amministrativi, giudiziari, assicurativi che queste diagnosi sono dappertutto equiparate a delle malattie! È vero. Se la domanda è: "sono delle malattie dal punto di vista amministrativo, giuridico, ecc?" sì, in quel senso lo sono, ma si tratta di una forzatura, che viene evidentemente ritenuta necessaria in alcuni ambiti. Se però la domanda è: "sono delle malattie uguali a quelle in cui sono dimostrabili delle lesioni?" allora no, in questo senso appartengono a una categoria diversa di problemi.



Dott. Giovanni Perini
PSICHIATRA

Torino City Marathon 2023

Salute, prevenzione e... via!

Anche quest'anno abbiamo partecipato alla maratona annuale dove, alla linea d'arrivo, abbiamo incontrato Voilà!



Non appena ci si può allacciare le scarpe da *running* e testimoniare l'importanza dello sport per la salute di ogni individuo, Cerba HealthCare Italia è presente con al fianco la sua mascotte: **Voilà Cerba!**

È stato proprio così anche alla Torino City Marathon, grande manifestazione sportiva internazionale che ha portato nella città di Torino, dal 3 al 5 novembre, migliaia di sportivi italiani e internazionali, inclusi gli atleti in *wheelchair*, con l'**obiettivo di correre diverse distanze**, tutte accomunate dai bellissimi percorsi nella città sabauda e dall'atmosfera di festa che circonda le gare, competitive e non.



In foto: **Federico Cataldo** - Regional Executive Officer del Piemonte insieme a **Voilà** e ad **Angela Lucino** - Head of Center of Expertise Sport

Per il secondo anno consecutivo, alcuni **team di runner formati dal personale delle strutture piemontesi di Cerba**, partner sanitario dell'evento, **si sono messi in gioco in prima persona**, come ormai da tradizione in questo tipo di manifestazioni sportive, e hanno mostrato un grande spirito di appartenenza al gruppo.

Al **Marathon Village**, che per tutti i tre giorni ha accolto sportivi, atleti, accompagnatori e semplici cittadini, presso lo stand di Cerba HealthCare, è stato possibile conoscere tutti i servizi offerti dai centri medici Cerba HealthCare a Torino e in Piemonte, incontrando gli esperti e interagendo con la **mascotte Voilà**, sempre pronta a distribuire materiale informativo, gadget e abbracci a tutti.



Se hai bisogno di una **certificazione medico sportiva agonistica o non agonistica**, Cerba é a tua disposizione in Piemonte a Torino e nel Cuneese: scopri le nostre sedi di **Medicina dello sport**.



MILANO

Dal serverless al paperless

Innovazione nell'automazione dei processi

Marco Frontini, Chief Innovation & Digital Officer Cerba HealthCare Italia, ha partecipato in qualità di speaker alla conferenza annuale **Web3 & AIDay2023** che si è svolta in presenza a Milano.

Marco ha contribuito a parlare, insieme ad altri speaker, del macro-tema **"Digital transformation step by step: come cambiare il mindset culturale, innovando i processi con la tecnologia più innovativa?"** Parlando di **digitalizzazione, dal serverless al paperless e dei processi digitali**, Marco ha illustrato l'utilizzo di nuove iniziative digital abilitanti per raggiungere obiettivi di change management introducendo metodologie *'empathy by design'*.

Marco Frontini

CHIEF INNOVATION & DIGITAL OFFICER CERBA HEALTHCARE ITALIA



EMILIA ROMAGNA, TOSCANA E VENETO

Nuove sfide e obiettivi per le squadre Cerba

Chi siamo, da dove siamo partiti, dove siamo ora, e dove arriveremo insieme!

Nelle giornate del 29 e 30 novembre per Emilia Romagna, Marche e Toscana si sono svolte due giornate dedicate al **Team Building!** In foto vediamo **Filippo Bertazzini** con i colleghi Catia Strambi, Paolo Romanelli, Giulia Bacci, Serena Materazzi, Matilde Signorini, Francesco Zammarchi, Luca Vagni, Valeria Quirino, Davide Arletti, Concetta Cerone, Gloria Ghelfi, Martina Grillini, Lorenza Fabbri, Jonathan Pelliconi, Antonio Guerriero, Giovanna Cenni, Francesco Sorrentino



VENETO

Cerba presente alla Passeggiata del Giorgione

Una giornata piena di emozioni, all'insegna dell'attività fisica e della prevenzione



La compagnia dei colleghi di Cerba HealthCare Italia Veneto ritratti insieme alle proprie famiglie, amici e parenti. Percorrere la Passeggiata del Giorgione è stata l'occasione per sottolineare quanto la **salute personale e uno stile di vita corretto siano componenti fondamentali per una vita sana e felice**. Prendersi cura di sé stessi è un investimento prezioso per il proprio futuro. In foto è presente anche **Davide Ali** - Regional Executive Officer Veneto e Trentino Alto Adige.

LAZIO

Metodologie innovative di integrazione tra cartella clinica informatizzata e Referti Online

Cerba per Federazione Italiana Medici di Medicina Generale

Obiettivo del progetto è la **sinergia attraverso la piattaforma web "Salute Personale"**, tra i Centri Cerba Lazio e Sardegna e i medici di base, nella condivisione e interfacciamento dei dati in tempo reale, che permetterà di avere un servizio più completo senza costi aggiuntivi e con altri vantaggi.

All'evento hanno partecipato **Claudio Cesare Constantinescu**, e le Area Manager Patrizia Russo, Raffaella Rossi e Alessandra Frioni.



SARDEGNA

La partecipazione Cerba alla fiera di Sassari

Una giornata per raccontare i servizi di Cerba e i suoi centri sardi



Abbiamo partecipato alla **Promo Autunno Fiera del Nord a Sassari**. È stato un evento molto sentito con un gran numero di visitatori e grazie al quale abbiamo avuto la possibilità di raccontare i servizi che offriamo nei nostri centri sul territorio sardo.

Un ringraziamento va all'Area Manager **Maria Grazia Serra** e al suo fantastico team.

SICILIA

Cerba al forum del Global Compact Network

Una giornata dedicata a come raggiungere obiettivi di Sviluppo Sostenibile

Cerba HealthCare Italia ha preso parte all'**Italian Business & SDGs Annual Forum del UN Global Compact Network Italia** dove si è discusso di sostenibilità 5.0 e del percorso su come misurare l'impatto economico, sociale e ambientale impegnandosi per raggiungere gli obiettivi globali per lo sviluppo sostenibile. Un grazie va a **Francesca Evola** - Compliance Officer di Cerba.



Cerba HealthCare al servizio dei pazienti del Veneto

In Veneto Cerba è presente in tutte le province con 58 strutture, 200 dipendenti tra personale amministrativo, infermieri e tecnici di laboratorio, 40 medici convenzionati con diverse specializzazioni e un hub di laboratorio punto di riferimento a livello nazionale



In Veneto salute e benessere fanno rima con Cerba HealthCare. Da Belluno a Rovigo, da Verona a Venezia, **le strutture del gruppo sono capillarmente distribuite sul territorio**, impegnate a offrire i propri servizi a un bacino d'utenza che, considerando tutti gli abitanti della regione, arriva a quasi 5 milioni di persone. Centri accoglienti, dagli orari accessibili, comodi da raggiungere e, soprattutto, caratterizzati da quella qualità dei servizi e da quella competenza degli operatori (sanitari e non) che contraddistinguono Cerba HealthCare. Come nel resto d'Italia, anche in Veneto i due ambiti fondamentali dell'attività di Cerba sono **le analisi cliniche di laboratorio e la diagnostica ambulatoriale**. «Il primo dei due ambiti, in particolare, è uno dei nostri punti di forza – commenta **Davide Ali**, Regional Executive Officer Veneto e Trentino di Cerba HealthCare Italia –. **In primo piano c'è la centralità del paziente**: corretta presa in carico, affidabilità e qualità dei risultati, tempestività e anche ascolto del paziente sono elementi ai quali prestiamo grande attenzione.



In Veneto, precisamente a Limena in provincia di Padova, si trova uno dei nostri hub di laboratorio, un riferimento strategico a livello nazionale».

Nei punti prelievo del gruppo è possibile effettuare **oltre 1.200 test diversi, con la comodità dei pacchetti check-up che facilitano la prevenzione**: dai pacchetti base uomo e donna, sia under che over 40 anni, a quelli per il sistema cardiovascolare, la tiroide, le malattie sessualmente trasmissibili, allergie e intolleranze alimentari (celiachia, test 108 alimenti, Allergy Detector...) fino all'analisi del microbioma e quello per i livelli ormonali correlati allo stress.

L'altra importante area in cui Cerba HealthCare opera è quella della **diagnostica ambulatoriale**, con 6 poliambulatori (i più grandi e importanti a Marostica, Montecchio Maggiore e Padova), dove sono a disposizione dei pazienti numerosi specialisti in varie branche della medicina.

I **servizi di Medicina dello Sport** sono presenti nelle strutture di Montecchio Maggiore e Marostica: presso queste sedi é possibile ottenere certificazioni sportive agonistiche e non agonistiche attraverso prenotazione online su **www.cerbahealthcare.it**

Completa l'offerta del gruppo Cerba HealthCare in Veneto la **Medicina del Lavoro**.

«Ad accomunare tutte le prestazioni e i servizi erogati da Cerba – conclude Davide Alì – ci sono sempre le **rapide tempistiche di prenotazione e**

risposta e l'attenzione al comfort e ai rapporti umani, che non sono certo degli aspetti secondari, anzi, sono molto importanti per costruire l'esperienza complessiva del paziente».

I professionisti di Cerba sono sempre a disposizione per consigliare, orientare e seguire le persone in un vero e proprio **percorso di salute** che accompagna ogni paziente nella propria quotidianità e a volte nei momenti più sfidanti della vita.

Innovazione e digitalizzazione per eccellere sempre di più

Davide Alì, nuovo Regional Executive Officer di Cerba HealthCare Veneto e Trentino, vanta un percorso professionale di oltre 15 anni nel settore della sanità e in particolare della consulenza nell'ambito del miglioramento organizzativo e dei percorsi di cura, di cui si è occupato nei suoi precedenti incarichi. In Cerba HealthCare Davide Alì guiderà lo sviluppo di un gruppo che vuole crescere e implementare su base territoriale le innovazioni, i modelli organizzativi e i livelli di servizio al paziente di una multinazionale leader del suo settore come

Cerba, presente in 47 nazioni. In particolare, spiega Alì, «Crediamo nella **digitalizzazione come pilastro di innovazione** e siamo prossimi al lancio di un portale che permetterà ai nostri pazienti un'esperienza digitale senza

precedenti, facilitando enormemente l'accesso ai servizi Cerba prima e dopo l'erogazione delle prestazioni». La tecnologia, la *digital transformation* e la standardizzazione dei processi sono visti da Alì come fattori chiave per trovare l'**equilibrio tra qualità e sostenibilità dei servizi**.

«Dietro la qualità ci sono asset, processi e attività che hanno un costo – sottolinea Alì –. Sappiamo tutti che la sanità italiana si trova in un momento storico molto delicato, in cui il sistema soffre di lunghe liste d'attesa e budget insufficienti. Queste sono dinamiche che devono essere governate con logiche progettuali a ogni livello di governo nazionale e regionale, ma un operatore privato che rappresenta un gruppo internazionale può fare la propria parte nel creare e implementare un sistema di offerta strutturato, focalizzato sulla creazione di valore per il paziente in ogni fase del percorso diagnostico e attento a garantire i **massimi livelli di efficienza operativa**. Questa ottimizzazione permette di proporre prezzi competitivi garantendo al contempo alti livelli di qualità».



Davide Alì

REGIONAL EXECUTIVE OFFICER VENETO

Massimo Bene guida i laboratori e i centri prelievo nel "suo" Salento

Massimo Bene, Regional Executive Officer Puglia, ritorna nella sua terra d'origine a 59 anni per guidare 31 laboratori e centri prelievo



È una storia di **emigrazione "contromano"**, una scelta di amore verso la propria terra d'adozione quella di **Massimo Bene, 59 anni**, che dopo una lunga carriera a Milano nei più importanti gruppi lombardi della sanità, torna nella "sua" terra col ruolo di Regional Executive Officer Puglia di Cerba HealthCare Italia. Al contempo, è la storia di un gruppo, Cerba, che punta sulla **governance territoriale e offre ai manager opportunità di alto livello in territori da cui troppo spesso i talenti**

sono costretti ad andarsene se vogliono fare carriera.

«Sono nato in questa bellissima terra quasi per caso - racconta Massimo Bene -, perché i miei genitori avevano una casa a Santa Maria di Leuca, ma i geni del Salento mi sono entrati dentro anche grazie alla mia infanzia e poi alla giovinezza quando venivo qui diversi mesi all'anno per trascorrere le lunghe vacanze scolastiche. Poi inizia il mio percorso professionale, che mi porta lontano dal Salento: cresco nei più importanti

gruppi milanesi della sanità italiana, rafforzo le mie competenze e arrivo ad assumere ruoli direzionali.

Nel 2022 vengo chiamato da Cerba HealthCare Italia

Scopro che il gruppo crede nella **governance territoriale** e propongono di tornare nella "mia" terra, col ruolo di Amministratore Delegato della regione Puglia».

Oggi Massimo Bene, si trova a **capo di uno staff di 170 persone** (personale di segreteria, tecnici di laboratorio, biologi, infermieri), a



cui si aggiungono alcune decine di medici liberi professionisti con svariate specializzazioni che collaborano con il **gruppo Cerba HealthCare, che nella regione Puglia conta 31 sedi tra poliambulatori e centri prelievi.** «E la nostra organizzazione territoriale è costantemente in crescita, perché molte storiche strutture pugliesi scelgono di continuare la propria storia all'interno del nostro Gruppo», aggiunge Bene.

In effetti, è **del novembre 2023 l'acquisizione da parte di Cerba HealthCare Italia del laboratorio dei dottori Di Piero e Morelli a Squinzano**, punto di riferimento del Salento nel settore delle analisi chimiche e cliniche fondato negli anni Novanta e tipico esempio di imprenditorialità italiana ed eccellenza di servizio.

Come lo è sempre stato il centro medico Pignatelli di Lecce, anch'esso confluito ormai da un paio d'anni nel gruppo Cerba HealthCare Italia.

«Qualità dei servizi, attenzione ai dettagli, macchinari sempre all'avanguardia e digitalizzazione come pilastro di innovazione, che significa **centralità del paziente**, il quale può contare su una **tempestiva e corretta presa in carico e un'alta qualità degli esami e delle prestazioni erogate.**

Sono questi i valori di Cerba HealthCare, che ha i propri punti di forza sul territorio nelle analisi cliniche di laboratorio, la diagnostica per immagini, la medicina dello sport e la medicina del lavoro», conclude Bene.



Massimo Bene
REGIONAL EXECUTIVE OFFICER PUGLIA

Ospedale di Gravedona una partnership al servizio del paziente

Il gruppo Italcliniche affida a Cerba HealthCare la gestione del laboratorio analisi di uno dei più importanti centri ospedalieri della Lombardia dei laghi

Qualità, efficacia e tempestività, così come il costante aggiornamento tecnologico e metodologico, nell'ambito delle analisi di laboratorio fanno un'enorme differenza, che impatta direttamente sull'esperienza dei pazienti. Lo sanno molto bene all'**ospedale Moriggia Pelascini di Gravedona**, da oltre un secolo punto di riferimento per la salute dei cittadini della zona del Lago di Como e dei numerosi turisti che la frequentano durante il periodo di alta stagione. Centro multispecialistico e multifunzionale che **offre i suoi servizi a 90.000 persone ogni anno**, con sei dipartimenti fra cui quello di medicina d'urgenza, l'ospedale di Gravedona ha scelto Cerba HealthCare per gestire il proprio laboratorio analisi: una struttura che **effettua oltre 600.000 esami ogni anno** e che costituisce un pezzo fondamentale di un ingranaggio che deve **funzionare a ritmi elevatissimi e alla perfezione per mantenere standard di eccellenza**.

L'esperienza Gruppo Cerba nel gestire importanti ospedali è stato l'elemento chiave che ha convinto Italcliniche, il gruppo di cui il centro ospedaliero di Gravedona fa parte, a costruire un progetto volto al miglioramento continuo. «Abbiamo instaurato con Cerba un vero e proprio confronto bidirezionale, con scambio di expertise e dati fra le nostre persone – conferma **Giampaolo Pierini, Direttore Generale del Gruppo Italcliniche**–. Collaborare con un partner solido ed esperto permette di ottenere la massima efficienza e qualità sulle attività quotidiane, che comprendono servizi sanitari essenziali e "salvavita", in una zona



dove l'ospedale di Gravedona è l'unico presidio di questo tipo. Ma non solo, la partnership con Cerba ci permette di proporre ai pazienti opportunità che prima non c'erano: mi riferisco per esempio alla possibilità di accedere ai nuovi pacchetti check-up per allergie, intolleranze e tanto altro, finalizzati a migliorare il benessere dei nostri pazienti.

«Per Cerba è un'avventura e una sfida lavorare al fianco di una realtà "di frontiera" impegnata a garantire la salute dei cittadini in un territorio logisticamente complicato – spiega **Stefano Larghi, Strategic Project Director** –. Con la formula "Service On Site" seguiamo ogni fase del processo, dal prelievo al referto». A seguire il progetto sul campo è stata **Florinda La Loggia**, per la parte di project management, insieme ad **Alessandra Contardi** per il coordinamento clinico e scientifico. «Nell'ospedale di Gravedona – sottolinea La Loggia – la presenza di un pronto soccorso e di un reparto di rianimazione richiede il massimo impegno a lavorare con tempestività, affrontando situazioni delicatissime e ad alta complessità».

La dieta ideale per la cistite

Nel Cerba Magazine #10 si è parlato di cistite, questa volta leggeremo quale alimentazione seguire per limitare questo problema

La dieta per la cistite deve possedere tutte le caratteristiche di **equilibrio nutrizionale**. È bene **suddividere gli alimenti in 5 pasti giornalieri**: colazione soddisfacente, almeno due spuntini, pranzo strutturato e cena leggera. **L'idratazione** è uno degli aspetti fondamentali, bere almeno 2 litri di acqua al giorno è il modo migliore per mantenere idratato tutto l'organismo e diluire un'eventuale concentrazione batterica.

Alimenti no e alimenti sì

Occorre innanzitutto **eliminare** i cibi spazzatura e i prodotti lavorati o conservati in barattolo. Meglio limitare anche il consumo di zuccheri e dolci in generale, per impedire agli agenti patogeni di riprodursi: **gli zuccheri sono infatti il cibo di cui si nutrono i germi infiammatori**. Un'ottima idea è sostituire tutti i cibi raffinati con l'equivalente non lavorato, consumare cibi ricchi di fibre come i cereali integrali (favoriscono la regolarità dell'intestino e riducono il rischio di proliferazione dei batteri) e non consumare alimenti contenenti lieviti naturali o artificiali (possono alterare la flora batterica e favorire lo sviluppo di infiammazioni). Meglio evitare alimenti salati e ricchi di grassi (carne rossa, insaccati, formaggi grassi e stagionati, fritti, burro...) da sostituire con qualunque forma di grasso da condimento con oli spremuti a freddo. Da evitare anche l'uso eccessivo di spezie, bevande gassate, cioccolato, alcol, tè e caffè.

Venendo ai **cibi da prediligere** in caso di cistite, verdure e ortaggi in generale sono importanti e particolarmente utili perché apportano vitamine, minerali, antiossidanti e molta acqua. Aglio, cipolla, sedano e mirtillo rosso sono considerati antibiotici e antinfiammatori naturali.

Attenzione ad alcuni frutti e ortaggi che possono favorire l'infiammazione della vescica

o peggiorarla: crauti, derivati del pomodoro, succhi di agrumi, ananas, kiwi, mele Granny Smith e nettarine, uva acida e amarene, cipolle. Tra gli alimenti consentiti troviamo latte e derivati come **formaggi light e yogurt magri** (ricchi di fermenti lattici importanti per la flora intestinale), carne e pesce bianchi meglio se freschi.

Acidificare le urine con l'alimentazione

L'acidificazione delle urine è utile nella prevenzione e nel trattamento della cistite, poiché i batteri che infettano l'epitelio urinario sono particolarmente sensibili al pH circostante. In condizioni di acidità, l'Escherichia coli non è in grado di riprodursi efficacemente, pertanto, in caso di infezioni del tratto urinario è **utile tentare di acidificare le urine**. L'alimento più utilizzato (e l'unico sperimentato clinicamente) nel trattamento delle infezioni urinarie (soprattutto per prevenire l'adesione batterica alla mucosa urinaria) è il **succo di mirtillo**. Questo costituisce una bevanda ottenuta dai frutti del mirtillo rosso palustre americano e pare che, se consumato in porzioni di 500-750 ml/die, possa **favorire la prevenzione** e la remissione delle suddette patologie; i risultati sperimentali sono ancora controversi. Altri alimenti utili per il trattamento della cistite sono tutti quelli contenenti un abbondante residuo acido derivante dal cloro, dal fosforo e dallo zolfo, in particolare: **formaggi, tuorlo d'uovo, carni bianche, pesce, frutta secca, legumi e cereali**.



Dott. Raffaele Soccio

SPECIALISTA IN SCIENZA DELL'ALIMENTAZIONE

I segreti per rallentare l'invecchiamento

Si sente spesso parlare di invecchiamento e medicina anti-aging. In questo articolo vedremo come mantenersi giovani e in salute



Quando si parla di invecchiamento bisogna sempre ricordare due grandi verità: tutti dobbiamo invecchiare, che ci piaccia o no, e **il modo in cui invecchiamo è il risultato del modo in cui abbiamo vissuto.**

Esiste infatti una grande differenza tra la nostra età anagrafica e la nostra età biologica. La prima è l'età scandita dal calendario, mentre la seconda è l'età che effettivamente dimostriamo, fatta della somma del nostro patrimonio genetico e del nostro stile di vita. L'età biologica, rispetto a quella anagrafica, subisce l'influenza di fattori esterni come abitudini di vita scorrette, scelte nutrizionali errate, interazioni con l'ambiente, sedentarietà.

Tutti questi fattori possono farci invecchiare più velocemente del dovuto. Secondo le teorie più accreditate, **l'invecchiamento è un evento geneticamente programmato**, che si verifica attraverso mutamenti nel funzionamento del sistema nervoso, immunitario ed endocrino.

Ulteriori teorie fanno coincidere le cause dell'invecchiamento con il graduale accumulo di danni dovuti all'influenza ambientale.

I radicali liberi: pericolosi nemici del nostro organismo

L'età biologica è strettamente collegata ai livelli di **stress ossidativo** delle nostre cellule, cioè dal quantitativo di sostanze ossidative che letteralmente aggrediscono il nostro organismo.

Se invecchiamo più velocemente di quanto dovremmo la colpa è dei radicali liberi, principali responsabili dello sfiorire della nostra pelle, dello sfibrarsi e diradarsi dei capelli e della comparsa di malattie degenerative come l'aterosclerosi. Insomma, veri e propri nemici del nostro aspetto e della nostra salute! I radicali liberi sono sostanze prodotte durante i processi energetici in cui viene utilizzato l'ossigeno.

Potremmo definirli come un prodotto di scarto del metabolismo.

Se il nostro organismo ne produce in quantità elevate o non riesce a smaltire quelli prodotti, si crea una situazione di stress ossidativo che provoca veri e propri danni cellulari. I radicali liberi colpiscono indifferentemente ogni cellula del nostro organismo e possono provocare danni reversibili o irreversibili a proteine, acidi nucleici e lipidi.

Se una certa quantità di radicali liberi è da considerarsi fisiologica, un loro aumento può essere la conseguenza di condizioni (sovrappeso, stress psicofisico prolungato, esposizione all'inquinamento ambientale, esposizione prolungata ai raggi solari, dieta squilibrata troppo ricca grassi e povera di fibre, conseguenza di terapie ormonali).

Gli antiossidanti: amici per la pelle

Ma come intervenire per riportare la situazione in equilibrio, eliminare lo stress ossidativo e rallentare l'invecchiamento? Semplice, dato che i radicali liberi altro non sono che sostanze di scarto, la cosa migliore che possiamo fare è spazarli via. Qui entrano in gioco gli **antiossidanti**, i nemici dei radicali liberi.



Gli antiossidanti più noti sono la vitamina E e la vitamina C, ma ne esistono anche altri come la vitamina A, il selenio, i carotenoidi, il licopene, il coenzima Q10 e l'acido lipoico. Queste sostanze aiutano il nostro organismo a liberarsi

dalle scorie prodotte durante i processi metabolici, e riducono gli effetti negativi provocati dai radicali liberi.

Non fare uso di medicine, ma sane abitudini che fanno restare giovani più a lungo

Oltre a una dieta sana ed equilibrata possono costituire un valido aiuto per contrastare l'invecchiamento precoce e restare giovani: l'esercizio fisico, il concedersi momenti di riposo e relax, coltivare i propri interessi, dormire un numero adeguato di ore, limitare il consumo di alcolici eliminare il fumo. Inoltre, **l'eccessiva esposizione ai raggi UVA e UVB accelera i processi di invecchiamento della pelle**, specialmente per i fototipi più chiari, più vulnerabili ai danni da esposizione solare. Una pelle scottata dal sole rimarrà una pelle lesionata per sempre, anche se successivamente si è fatto uso di creme dopo sole. Mantenere una **buona composizione corporea** non è un vezzo estetico, ma una vera e propria misura preventiva. **È consigliabile mantenere una massa grassa sotto il 20% per gli uomini, inferiore al 26% per le donne.**

Come si convive con l'invecchiamento?

Invecchiare è inevitabile, ma questo non significa che non sia possibile viverla serenamente

e in buona salute, riducendo o posticipando gli effetti indesiderati dell'avanzare dell'età.

Mantenere una buona salute mentale e fisica, prevenire i disturbi più comuni, e rimanere **indipendenti e attivi** sono azioni praticabili nella maggior parte dei casi.

"Non dobbiamo avere paura di invecchiare. Invecchiare non è una malattia, anzi, forse l'invecchiamento è la fase più bella della vita, quella in cui si ha la possibilità di prendere le cose con la giusta leggerezza e vedere la realtà dalla giusta prospettiva".

Bisogna affrontare l'invecchiamento con il giusto spirito e i giusti alleati, per vivere una vita lunga e in salute. La medicina anti-aging non è una bacchetta magica: se si cerca la fonte dell'eterna giovinezza, si rimarrà delusi. Ma se si cerca un modo per invecchiare in bellezza e in salute, questo è possibile.

Presso i poliambulatori Cerba sono presenti medici specialisti che sapranno consigliare i trattamenti su misura per prevenire o contrastare gli effetti indesiderati dell'invecchiamento.



Dott. Sergio Carlucci

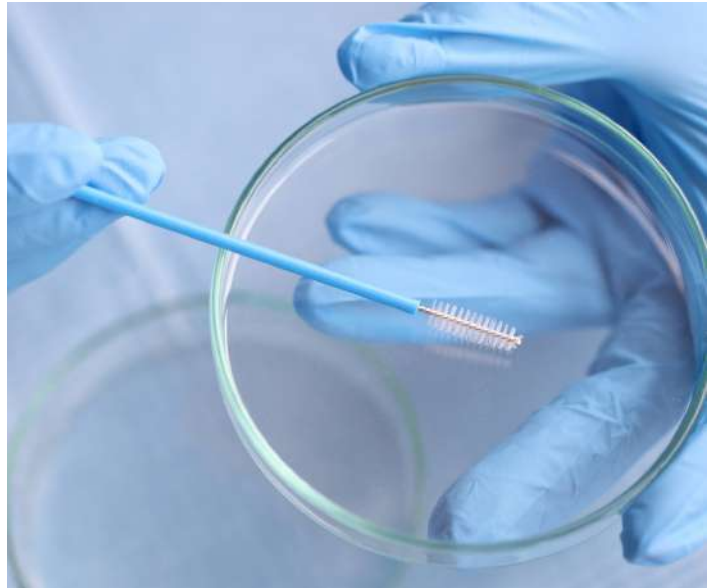
**SPECIALISTA IN GENETICA UMANA BIOLOGO NUTRIZIONISTA E GENETISTA
COMMUNICATION SCIENTIFIC ANALYST CERBA HEALTHCARE ITALIA**

Il pap test: la sua storia

Il successo di una tecnica ancora attuale

Il dottor **Georgios Papanicolau** era un sognatore determinato. Intuì come si potesse con un semplice striscio raccogliere le cellule dalla cervice e determinarne sia l'assetto ormonale che successivamente le alterazioni citologiche predittive del carcinoma della cervice o diagnosticarlo in maniera certa. Iniziò il suo studio su cavie **nel 1928** e dovette attendere fino agli anni 40 per poter sperimentare tale procedura sulla popolazione femminile. Dopo i primi risultati positivi negli anni '50 se ne capì l'importanza diagnostica e di prevenzione iniziando con esami di screening e determinando ad oggi il più grande successo nella lotta ai tumori. A favorire la diffusione del pap test è stata la sua **semplicità di esecuzione, la sua sensibilità e specificità nell'individuare le lesioni** e questo anche grazie alla professionalità di *citoscanner*, medici anatomo patologi e ad una classificazione internazionale (Bethesda) che ne ha reso più facile l'interpretazione e l'applicazione clinica.

Nonostante tutti i progressi della medicina se si considera negli ultimi cinquant'anni quale sia stato il tumore che ha avuto la maggiore **regressione in incidenza (casi nuovi per anno) e prevalenza (casi attuali nella popolazione) questo è il carcinoma della cervice**. Paragonando i dati tra i paesi in cui è stato introdotto lo screening con pap test (a cui aderisce solitamente circa il 70-80% delle donne) con i paesi in cui non vi è screening si osserva come in questi ultimi la mortalità per carcinoma della cervice sia sino a 50 volte maggiore. Ultimamente il pap test ha avuto delle evoluzioni significative in quanto la scoperta ed individuazione dei ceppi di papilloma virus legati all'insorgenza e allo sviluppo del carcinoma della cervice e la possibilità di identificarli con metodiche di biologia molecolare nelle cellule



prelevate durante il pap test ha permesso di **aumentare l'accuratezza della diagnosi e della prognosi**. La modalità di prelievo non cambia ma il materiale viene processato in maniera diversa, detta anche "**strato sottile**", potendo così utilizzare le cellule prelevate per entrambe le metodiche, sia la citologia tradizionale per vedere le alterazioni morfologiche sia la ricerca con la biologia molecolare di DNA o RNA di papilloma virus.

Le campagne di screening con pap test in Italia si applicano alle **donne tra i 25 e i 65 anni usando prevalentemente lo "strato sottile" con solo l'esecuzione di biologia molecolare**. Se risulta negativo il pap test viene ripetuto dopo 5 anni, se invece risulta positivo (cioè presenza di papilloma virus) viene eseguito anche l'esame citologico per identificare e classificare in categorie Bethesda le atipie morfologiche. Ricordiamoci però che un test di screening rivolto a tutta la popolazione è diverso come finalità ad una propria e personale attitudine alla prevenzione che dovrebbe andare oltre a questi calcoli statistici tesi ad ottimizzare spesa e risultato **suggerendo personalmente il primo pap test dopo l'inizio dei rapporti sessuali e con frequenza annuale o biennale**.



Sulla base dei **circa 150.000 pap test citologici e molecolari che ogni anno esegue il gruppo Cerba** e della letteratura il ricercare soltanto con la biologia molecolare la presenza di ceppi di papilloma non permette di diagnosticare quel piccolo numero di lesioni (circa il 5-10%) che non sono correlate al papilloma. Quindi è consigliabile utilizzare entrambe le metodiche, citologica e molecolare ed in quest'ordine anche perché solo il pap test citologico permette di individuare anche numerose e fastidiose lesioni infettive, ad esempio le micosi o il trichomonas che altrimenti verrebbero sottovalutate. Quindi considerando una corretta prevenzione personale sarebbe da utilizzare il proprio pap test per entrambe le procedure utilizzando lo **"strato sottile"** che permette di eseguire con un solo prelievo sia il pap test citologico tradizionale che la ricerca con biologia molecolare dei ceppi di papilloma virus.

Altro tema è quello della **vaccinazione contro i papilloma virus**. Questa può essere di vari tipi ma solitamente copre solo alcuni dei ceppi di papilloma ad alto rischio, il 16 e 18, i due più frequenti su circa dodici ad alto rischio esistenti.

Quelli ad **alto rischio** sono i più pericolosi, possono evolvere in carcinoma, quelli a basso rischio inducono di solito lesioni precancerose non evolutive e spesso possono regredire.

Giusto e consigliabile eseguire la vaccinazione che copre una buona parte delle infezioni ma purtroppo ancora non tutte e quindi anche ad una donna vaccinata conviene attenersi alla prevenzione del carcinoma della cervice con il pap test.

Presto forse si capiranno meglio i meccanismi d'induzione tumorale del carcinoma della cervice anche nei casi non correlati al papilloma rendendo il pap test ancora più efficace ma **il sogno del dottor Georgios Papanicolau di prevenire il carcinoma cervicale si può già considerare realizzato.**



Dott. Giacomo Dell'Antonio

RESPONSABILE ANATOMIA PATOLOGICA

Disturbo da gioco d'azzardo

Il gioco e gli aspetti ludici sono fondamentali per una sana crescita e lo sviluppo dell'individuo, a livello cognitivo, intellettuale, sociale, motorio, relazionale, «resta, fin dalla nascita, la migliore chiave per favorire lo sviluppo intellettuale ed emotivo del bambino»
- M. Montessori

La società attuale ha la tendenza a legare il gioco all'infanzia. Durante il gioco, il cervello del bambino entra in modalità "apprendimento", si focalizza sull'attività, ascolta parole e osserva i gesti altrui, ricorda molto meglio di quando noi adulti impartiamo ordini [Bilbao A., 2017].

In realtà il gioco è un fenomeno sia naturale che culturale che persisterà per tutta la vita. Attraverso questa «palestra evolutiva», che fa parte dell'universale, gli individui si sperimentano. Va fatta un'importante distinzione tra gioco «sano», occasionale o abituale, e gioco «malato», problematico e patologico, focalizzando il problema non sul gioco ma sul rapporto che la persona sviluppa nei confronti di questo, in un dato ambiente e nella perdita del limite.

Le tipologie di giocatori possono essere:

- **Giocatore ricreativo:** vede il gioco come passatempo occasionale, per divertirsi, rilassarsi e socializzare. Ha un buon controllo del gioco ed è in grado di governare i propri impulsi. Non ha squilibri nella vita quotidiana.
- **Giocatore problematico:** non c'è ancora una patologia ma ci sono problemi sociali da cui il soggetto sfugge o tenta di arginare attraverso il gioco, in cui comincia a riversare risorse.
- **Giocatore patologico:** vi è una dipendenza, un impulso al gioco irrefrenabile e incontrollabile, accompagnato da una forte tensione emotiva, incapacità di pensiero riflessivo e logico, comportamento auto-distruttivo.

In cosa consiste il gioco d'azzardo?

Dall'arabo «az-zahr», «dado»; è un tipo di gioco che consiste nello scommettere denaro o altri



beni, per ottenere un premio, su un evento il cui esito è dato dal caso e non da particolari regole o specifiche abilità del giocatore [Tonioni F., 2013]. Non può essere prevedibile, guidabile o influenzabile perché derivante da un numero elevato di cause.

Il calcolo delle probabilità non serve a scoprire le leggi del caso e quindi quelle dell'azzardo! Già nell'antico Egitto, in Giappone, in Cina, in India esistevano, scommesse con dadi e corse di carri (Dickerson, 1993; Lavanco, 2001). La storia narra di giocatori famosi (Caligola, Nerone, Dostoevskij), re, cavalieri **portati alla rovina dal gioco**, interi feudi perduti da casati nobili. Nel 1980 l'APA (American Psychiatric Association) lo incluse tra le entità psicopatologiche del DSM III (Manuale Diagnostico e Statistico dei Disturbi Mentali) [Pulvirenti L., 2007]. Nel DSM-V (2013) **cambia la denominazione** (da gioco d'azzardo patologico a **disturbo da gioco d'azzardo**) e la **classificazione** (dal capitolo dei disturbi del controllo degli impulsi a disturbi correlati a sostanze e disturbi da addiction); diverse sono le analogie tra questo disturbo e le dipendenze chimiche.

Disturbo da gioco d'azzardo o gambling disorder

Si parla di disturbo da gioco d'azzardo quando sono presenti, nell'arco di 12 mesi, 4 o più dei seguenti sintomi come:

- 1) Gioco d'azzardo con quantità di **denaro sempre maggiore** per raggiungere l'eccitazione desiderata.
- 2) **Irrequietezza** o irritabilità concomitanti al tentativo di limitare o porre fine al Disturbo.
- 3) Ripetuti **tentativi** senza successo di controllare, ridurre, **interrompere il disturbo** da gioco d'azzardo.
- 4) **Pensieri** frequenti relativi al gioco (rivivere esperienze di gioco passate o immaginare le future).
- 5) Gioco d'azzardo utilizzato per **sfuggire ai propri problemi** o alleviare un umore disforico.
- 6) Tornare a giocare un altro giorno, dopo aver perso, per recuperare le perdite.
- 7) **Mentire** ai familiari o altre persone per nascondere il disturbo da gioco d'azzardo protratto.
- 8) Compromissione o **perdita di una relazione** significativa, del lavoro, opportunità scolastiche o di carriera, a causa del disturbo da gioco d'azzardo.
- 9) Far **affidamento su altri per reperire il denaro** e alleviare la situazione finanziaria disperata.

Nel 2012 per la prima volta a livello Nazionale viene **riconosciuto il disturbo da gioco d'azzardo** – denominato impropriamente ludopatia – come un problema di salute pubblica. Se ne riconosce l'importanza di inserirlo tra le dipendenze trattate dai LEA (Livelli Essenziali di Assistenza). Nel 2015 16milioni di italiani (15-64 anni) hanno giocato d'azzardo almeno una volta. Il consumo di gioco è stato di 88,2 miliardi di euro (metà in slot machine presenti sul territorio

Piccola bibliografia:

- Bilbao A., *Il Cervello del Bambino spiegato al Genitore*, Salani Editore, Milano, 2017
 Tonioni F., *Psicopatologia Web-mediata*, Springer Ed., Milano, 2013
 Pulvirenti L., *Il cervello dipendente*, Salani Editore, Milano, 2007
 Borelli V., Feder S., Polgatti A., *Azzardo. Fenomeno, prevenzione e cura*. Comunità Casa del Giovane, Pavia, 2018

in più di 83mila esercizi commerciali).

L'Italia è il 3° Paese al mondo in cui si gioca di più, 1° per la vendita dei Gratta e Vinci. La percentuale italiana di giocatori d'azzardo problematici è tra 1,5% e 3,8% della popolazione, a cui si aggiunge un 2,2% di giocatori d'azzardo patologici.

La **Lombardia** detiene il primato del consumo complessivo di azzardo: 14 miliardi; segue il Lazio con 7 e la Campania con 6.

Paradossalmente: persone con minore capacità di reddito manifestano maggiori problemi legati a questo fenomeno [Borelli V., Feder S., Polgatti A., 2018].

Le motivazioni che spingono al gioco d'azzardo vanno dal semplice **divertimento** allo **sfidare la fortuna**; il gioco genera eccitazione, è un antidoto alla depressione e valvola di sfogo delle frustrazioni. Spesso si cade nel gioco d'azzardo patologico per solitudine, per evadere dalla routine o per migliorare la propria situazione finanziaria e cambiare la propria condizione economica

Quali sono le conseguenze del gioco d'azzardo?

Le si vede nel grave impatto che esse hanno sulla salute fisica, mentale, emotiva, finanziaria sia dei soggetti interessati che dei loro parenti. Non è infrequente il ricorso a uso di alcool, psicofarmaci o droghe che vanno a complicare ulteriormente la situazione.

Sul prossimo numero verrà pubblicata la II° parte di questo articolo, esplicitativa del meccanismo di dipendenza nella mente del giocatore, gli approcci e i trattamenti.



Dott.ssa Maria Rosaria Montemurro

PSICOLOGA

Dal DNA l'alimentazione personalizzata

*“Fa' che il cibo sia la tua medicina e che la medicina sia il tuo cibo”
- Ippocrate*

Ippocrate di Cos, considerato il padre della medicina, scriveva questo aforisma **nel V secolo a.C. gettando le basi per una rivoluzione medico-scientifica** che ha cambiato la tradizionale visione dell'alimentazione, da semplice soddisfazione del bisogno fisiologico di cibo ad una **valenza terapeutica modellata “sulla natura dell'uomo e sulle sue proprietà”**, vale a dire una dieta personalizzata. L'innovativa idea di alimentazione proposta da



Ippocrate trova, ad oggi, pieno riscontro nelle discipline di ultima generazione **Nutrigenomica e Nutrigenetica**, che studiano l'interconnessione esistente tra cibo e costituzione genetica (DNA, geni, polimorfismi genetici)¹ per **migliorare l'efficienza metabolica e mantenere l'organismo in salute il più a lungo possibile.**

In particolare, la Nutrigenetica studia le modalità attraverso cui le varianti genetiche, caratteristiche di ogni singolo individuo, influenzano l'assorbimento e il metabolismo degli alimenti. Poiché il **profilo genetico è diverso in ciascuno di noi** (variabilità genetica) è ragionevole pensare che l'effetto di uno stesso alimento sull'organismo possa essere diverso.

Un esempio dovrebbe chiarire la situazione. La digestione del lattosio, uno zucchero contenuto in latte e derivati, avviene grazie all'enzima lattasi. Nel gene che codifica per lattasi è stato individuato un polimorfismo che può assumere tre forme CC, CT e TT.

Individui portatori del profilo genetico TT o CT sono in grado di digerire il lattosio anche in età adulta, mentre nelle persone con il genotipo CC la produzione di lattasi tende a diminuire per cui sono a rischio di sviluppare intolleranza al lattosio, con eventuale manifestazione clinica (nausea, vomito, dolore addominale...).

Una stessa molecola, in questo caso il lattosio, può avere effetti diversi sull'organismo, cioè provocare intolleranza oppure no, a seconda del profilo genetico della persona.

Lo stesso ragionamento può essere applicato ad altri ambiti metabolici (sensibilità stress ossidativo, metabolismo grassi/carboidrati, infiammazione, detossificazione, sforzo muscolare...) chiaramente con il coinvolgimento di geni e polimorfismi diversi.



La **conoscenza del profilo genetico** fornendo, quindi, informazioni sull'effetto che la variante ha sul metabolismo di un certo cibo può costituire la base per poter impostare un programma alimentare "su misura".

La **scelta dei geni/polimorfismi da esaminare** non è causale ma, generalmente si selezionano quelli che seppur in maniera limitata possono essere "controllati" dall'alimentazione.

Va da sé che sia per il numero limitato di geni/polimorfismi analizzati, sebbene siano quelli più studiati dal punto di vista nutrigenetico, che per la complessa rete di reazioni biochimiche che avvengono nel nostro corpo, il dato genetico, ad eccezione di pochi casi, tra cui il lattosio, non è sufficiente da solo a fornire indicazioni sulla corretta alimentazione da seguire.

Ad oggi, a supporto dei professionisti della nutrizione, una possibilità ci viene fornita dalla piattaforma informatica N.I.GE.F®, (acronimo di Nutrizione Immuno Geno Funzionale), che mettendo in relazione tra loro oltre 200

caratteristiche nutrizionali, 150 parametri clinici (età, sesso, BMI, disturbi, etc.) e di laboratorio, e una serie di polimorfismi genetici permette di giungere a un giudizio sintetico globale di un certo alimento per quella persona in quel momento.

Il risultato finale è una **mappa delle idoneità alimentari**, in cui per ognuno degli oltre 200 alimenti testati viene generato un indice di idoneità che può rappresentare una base per un piano alimentare accurato e personalizzato.

Si ricorda che i test di nutrigenetica non forniscono una diagnosi di patologia ed eventuali modifiche alla dieta vanno discusse con lo specialista di riferimento.

Professionisti qualificati di Cerba HealthCare

sono a disposizione per fornire informazioni sui test nutrigenetici disponibili e valutarne l'appropriatezza.



Dott. Sergio Tempesta

RESPONSABILE GENETICA E BIOLOGIA MOLECOLARE

NOTA 1 Il gene è una sequenza nucleotidica di DNA che contiene l'informazione per produrre una proteina. Il polimorfismo genico è una qualsiasi variante (sostituzione, delezione o inserzione di una base) nella sequenza del DNA, stabile ed ereditabile, che abbia nella popolazione generale una frequenza superiore al 1%.

Cerba HealthCare
ITALIA



Test 108 Intolleranze Alimentari

Un Test che consente di analizzare, con un unico prelievo venoso, 108 alimenti potenzialmente responsabili di un'intolleranza.

Mangiare bene aiuta l'organismo a prevenire patologie tra cui diabete, ipertensione e obesità. Inoltre, combatte l'invecchiamento e rafforza il sistema immunitario.



www.cerbahealthcare.it

FOLLOW US    

Info

