

Cerba Italia Magazine

#13

COPIA OMAGGIO



NUMERO 13 | PRIMAVERA 2024

PUBBLICATO DA CERBA HEALTHCARE ITALIA | WWW.CERBAHEALTHCARE.IT

Longevity: healthspan medicine
Invecchiare in salute



In questo numero



Pag. 6



Pag. 10



Pag. 11



Pag. 19



Pag. 20

Le vostre e-mail 4

Dott. Giovanni Perini
La domanda allo psichiatra 5

News
Voilà è anche su WhatsApp! 6

News
Misano, nuova risonanza magnetica per
diagnosi ancora più accurate 8

News
Più fondi per la sanità: Cerba a TgCom Tour 9

News
Vivere e invecchiare bene e in salute 10

Dott. Raffaele Soccio
Consigli di nutrizione?
Salute e benessere serviti a tavola 12

Dott. Sergio Carlucci
La "medicina" per la longevità diventa realtà 14

Lab check-up
Check-up 108 Intolleranze alimentari 16

Medicina del Lavoro
Prevenzione sicurezza e salute in azienda?
C'è Cerba 18

Dott.ssa Manuela De Munari
Tutte le novità per chi soffre di vertigini 20

Dott. Michele Scelsi
Acido ialuronico: un alleato
nel trattamento dell'artrosi 22

Editoriale

C'è un device che acquistiamo senza scelta e che non possiamo sostituire anche in caso di obsolescenza. Quel device siamo noi. Occuparsi di longevity significa occuparsi di quel device.

Si tratta di una attività medica che ho imparato a chiamare: "HealthSpan Medicine".

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

Progetto: Zero Pixel Srl

Ufficio stampa: Eo Ipsò 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

Ho cinquant'anni e mi è stato consigliato di eseguire l'ecografia prostatica transrettale. In che cosa consiste l'esame? È prenotabile presso i vostri centri?

Sì, l'esame è prenotabile presso i poliambulatori Cerba HealthCare. L'ecografia transrettale (o endorettale) è un esame diagnostico ambulatoriale. Viene eseguita dall'urologo per studiare morfologia, dimensioni ed eventuali irregolarità della prostata. Utilizza, come tutti i tipi di ecografia, una tecnologia a ultrasuoni per catturare attraverso una sonda ecografica le immagini dell'interno del corpo. Le onde sonore non sono pericolose e l'esame pertanto non ha controindicazioni. Viene generalmente consigliata ed eseguita se lo specialista, nel corso della visita medica e dell'esplorazione digito rettale, individua un'area sospetta. Ma anche se i valori di PSA risultano fuori dalla norma. L'analisi del PSA (Antigene Prostatico Specifico), viene prescritta agli uomini dopo i 50 anni per i controlli dedicati alla prevenzione del tumore alla prostata.

L'ecografia transrettale consente di valutare forma e dimensioni della prostata; studiare aree con presenza di cellule tumorali; distinguere l'iperplasia prostatica benigna dal cancro alla prostata; individuare cisti (che possono essere causa di infertilità); rilevare uno stato infiammatorio (come la prostatite).

Sport

Vorrei praticare lo sci d'erba: a quali visite mediche devo sottopormi per iniziare?

Nel 2024 si stanno registrando livelli di temperature record in tutto il pianeta, è un tema ormai conosciuto e dibattuto a livello mondiale. Sentiamo parlare di **cambiamento climatico e del suo impatto sulla nostra quotidianità e sull'economia**, questo potrebbe influenzare le abitudini e le tendenze in fatto di sport.

Una delle cause dell'innalzamento delle temperature in alta quota è, ad esempio, la scarsità o talvolta la quasi assenza di neve. Tuttavia, per gli amanti dello sci esiste valida alternativa ancora poco conosciuta al grande pubblico: **lo sci d'erba**. Lo sci d'erba è uno sport, derivante dallo sci alpino, nel quale gli atleti scivolano su **sci "cingolati" sull'erba**, molto simili agli skiroll.

Lo sci d'erba fa parte della FIS (Federazione Italiana Sport Invernali) ed è una disciplina riconosciuta dal CONI e, così come per lo sci alpino, è possibile eseguire una visita sportiva agonistica per partecipare alle competizioni. Sono considerati **agonisti** 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. La prestazione rientra sotto il protocollo di **visita agonistica B2** e prevede, oltre

alla visita con il medico dello sport, anche l'ausilio di uno specialista, il neurologo. La visita medico sportiva agonistica per lo sport sci d'erba si può effettuare **dagli 11 anni compiuti nell'arco dell'anno solare in corso (01/01 al 31/12)**. La certificazione ha validità annuale dalla data di rilascio e non sono previste integrazioni con altre visite pregresse di altri protocolli sportivi.

Così come lo sci alpino, lo sci d'erba è uno sport che comporta diversi stimoli cerebrali legati alla velocità ed è opportuno che il medico specialista, neurologo, valuti 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 i nostri customer care dedicati.

Lo sci d'erba è quindi una valida alternativa per gli sciatori professionisti e non, durante il periodo estivo o in mancanza di neve. **Lo consigliamo a chi non sa resistere al brivido della discesa.**

Psichiatria

Ho la depressione. Mi hanno detto che è causata dalla mancanza di serotonina, è vero? - Eleonora 47 anni

Indagini sulla popolazione generale hanno mostrato che oggi l'80% delle persone credono che sia un fatto certo e assodato scientificamente che **la depressione sia causata da uno "squilibrio chimico" del neurotrasmettitore serotonina**. È dimostrato anche che molti medici confermano comunemente questa visione ai loro pazienti.

Nel 2022 è stata fatta chiarezza in maniera definitiva su questo argomento, grazie a **uno studio** pubblicato su una rivista della galassia *Nature*. I farmaci comunemente prescritti per la tristezza e l'ansia sono effettivamente sostanze "serotoninergiche", cioè aumentano il tono della serotonina nel sistema nervoso centrale. Ma l'ipotesi che le persone tristi o ansiose abbiano minori concentrazioni di serotonina rispetto alle persone di buonumore, che ha circolato per qualche tempo attorno agli anni '90, è stata smentita da studi sperimentali e può essere oggi definita **scientificamente falsa**. La diffusione di questa falsa notizia è tuttavia un problema.

Gli autori dello studio sottolineano che ciò che le persone pensano riguardo alla genesi di questi problemi non è del tutto indifferente. Chi crede alla falsa "ipotesi della serotonina" è più spesso portato a pensare che non esiste la possibilità di autoregolare il proprio stato d'animo e/o di risolvere le ragioni sottostanti alla crisi emotiva. Queste persone prendono più farmaci e per più tempo. Inoltre, la bufala che la depressione sia il risultato di uno **sbilanciamento neurotrasmettitoriale può scoraggiare alcuni dallo smettere l'uso delle sostanze**, con serie conseguenze in termini di dipendenza. Comprendere e risolvere le ragioni del proprio malessere, invece, è possibile. Uno psichiatra e psicoterapeuta può aiutare nel tempo la persona a utilizzare le proprie risorse per ridurre o interrompere l'uso degli psicofarmaci.



Dott. Giovanni Perini
PSICHIATRA

Voilà è anche su WhatsApp



Il piccolo Voilà si anima e assiste il paziente in fase di scelta e prenotazione di prestazioni, semplicemente su WhatsApp

Voilà è un simpatico pupazzetto capace di **rendere più allegra l'interazione tra il medico e i pazienti** più piccoli e dal 2024 ha un'anima, artificiale per lo meno, educata ad aiutare il paziente sette giorni su sette, ventiquattro ore al giorno per trovare e prenotare la prestazione più appropriata, rispondendo in chat senza alcuna attesa, senza necessità di visitare un sito Internet e soprattutto senza necessità di alcuna telefonata.

Voilà ha il proprio numero WhatsApp:

 **334 243 6427**

Gli basta un messaggio per interagire con il paziente. È stato educato a conoscere tutte le prestazioni, i luoghi, le disponibilità di agenda per ciascun centro ed è, quindi, in grado di prenotare ciò che il paziente necessita.

«Dallo scorso gennaio Voilà è diventato operativo inizialmente in ambiente di **medicina dello sport**, area in cui il nostro gruppo è leader in Italia, ma da subito ha iniziato a imparare molto

in fretta», racconta Stefano Massaro, Ceo di Cerba HealthCare Italia. Tanto che, proprio mentre leggete questo numero del magazine di Cerba Italia, Voilà è pronto a supportare i pazienti su qualunque tipo di prestazione richiesta.

Perché e come avete sviluppato uno strumento del genere?

«Ho iniziato a interagire con ChatGPT il primo giorno in cui questo strumento è stato disponibile e subito mi sono interrogato su come potesse aiutare i nostri pazienti in modo semplice ed intuitivo - continua Stefano Massaro-. Ho coinvolto un ingegnere che mi ha accompagnato negli anni in moltissime storie di innovazione tecnologica e ci abbiamo lavorato di notte, per alcuni mesi. La sua società, IMHTP, ha sviluppato le idee creando un servizio straordinario che in Cerba abbiamo fatto nostro per dare vita a Voilà. E... Voilà, a quanto pare siamo stati i primi».

Voilà è operativo sia sui device mobili sia nella versione desktop di WhatsApp e rivoluziona il mondo delle prenotazioni online «che sono utili, ma non certo inclusive. Ti fanno evitare attese interminabili nei call center ma non sono uno strumento alla portata di tutti - continua Massaro -.



Non è da tutti saper navigare su un sito Internet e seguire i percorsi di scelta e prenotazione di una prestazione: lo sanno fare solo in pochi e spesso sono i più anziani e bisognosi di aiuto a rimanere esclusi.

Eppure loro hanno imparato a scambiare messaggi e chattare con figli, nipoti e amici, utilizzando WhatsApp. Qui in Cerba, ora hanno un amico in più con cui chattare e che risponderà loro a qualunque ora e senza esitazioni. Voilà!».



Cerba HealthCare
ITALIA

La conversazione con Voilà può partire da un semplice messaggio, tipo: «Vorrei prenotare una visita sportiva».

Se non si specifica subito il dove e il quando, sarà lui a richiedere queste informazioni in maniera naturale, chiedendo la tipologia di visita prescelta, prendendo nota delle preferenze di giorno e orario e prenotando la visita, che viene immediatamente confermata con l'invio di una mail, che contiene anche il link per effettuare eventuali variazioni.

Alla domanda sul futuro di Voilà, Massaro lascia la parola a Rudy Crapella, ingegnere e sviluppatore, che è anche founder e CTO di IMHTP.

«Continueremo ad educare il nostro sistema affinché il paziente abbia sempre maggior supporto e possa arrivare a ricevere servizi di orientamento sanitario.

Parlo di orientamento sanitario perché noi crediamo in un modello in cui la figura del medico resti centrale nella prevenzione e nella cura».



Inquadra il QR Code,
chatta subito con Voilà



Misano, nuova risonanza magnetica per diagnosi ancora più accurate

Nel Medical Center Misano World Circuit è stata inaugurata il 5 aprile una nuova apparecchiatura da 1,5 Tesla, che affianca una già esistente.

Un investimento che testimonia l'impegno di Cerba per offrire il meglio



La **prevenzione e la diagnosi** di svariate patologie saranno più semplici e accessibili per chi abita a Misano Adriatico e dintorni. Il 5 aprile scorso Cerba HealthCare Italia ha infatti inaugurato nel **Medical Center Misano World Circuit un nuovo sistema di risonanza magnetica ad alto campo da 1,5 Tesla, che ne affianca uno già esistente dello stesso tipo:** l'unità di Radiologia raddoppia così la capacità di offrire un servizio di fondamentale importanza per la salute e la prevenzione, una tecnologia radiologica all'avanguardia che permette di fornire immagini di elevata ed accurata qualità, utili a individuare anche le più piccole anomalie e lesioni.

Il progetto ha visto impegnato il team guidato da **Filippo Bertazzini**, Regional Executive Officer Emilia Romagna, Marche e Toscana di Cerba HealthCare Italia, che sottolinea: «Questa iniziativa, frutto del duro lavoro e dell'impegno di tutto il team, evidenzia la determinazione di Cerba nel continuare ad investire su questo territorio e proporre quanto di meglio la tecnologia possa offrire in ambito

medico, con strumenti e servizi in grado di fare la differenza per la salute delle persone. È una fonte di grande orgoglio, non solo per me ma per tutti i nostri collaboratori che ogni giorno condividono **l'impegno e la passione per realizzare i nostri progetti**».

Gli fa eco il General Manager **Bruno Borraccino**: «Questo investimento testimonia la forza della collaborazione tra il settore pubblico e privato, garantendo ai cittadini accesso a servizi sanitari avanzati, competenza di spicco e tempi di attesa ridotti».

Un passo ulteriore, quindi, dell'impegno di Cerba HealthCare Italia per **migliorare nelle cure di qualità**, specie in un momento di grandi sfide per il settore sanitario, in cui la missione di Cerba HealthCare Italia continua a essere quella di mettere al primo posto il benessere delle comunità in cui opera.

Le **apparecchiature** in grado di eseguire indagini di risonanza magnetica, uno dei più importanti esami di diagnostica per immagini, non garantiscono tutte la stessa accuratezza di diagnosi, poiché diversi sono i fattori tecnologici che lo condizionano; ma di questo spesso i pazienti non sono consapevoli. Utilizzare **un'apparecchiatura ad alto campo** (da 1,5 Tesla in questo caso) vuol dire poter contare su risultati precisi e affidabili, con altissimo livello di dettaglio delle immagini, fondamentale per formulare con **tempestività** diagnosi accurate.

Più fondi per la sanità: la battaglia di Cerba approda a TgCom24 Tour



Inquadra
il QR code
e guarda
l'intervento



Il CEO Stefano Massaro ha parlato in diretta tv del problema dei bassi finanziamenti al SSN e indicato la strada per risolverlo: ancorare la spesa sanitaria al PIL



L'Italia spende la metà rispetto a quello che spendono paesi come Francia e Germania nella sanità pubblica.

È questo il primo e più importante dato da tenere a mente quando ci si imbatte in problemi annosi e ben noti come **liste d'attesa insormontabili e difficoltà di accesso ai servizi sanitari**: «I cittadini devono sapere che in queste condizioni noi stiamo compiendo un miracolo. E dico noi, perché il servizio sanitario pubblico è quello erogato con denaro pubblico, indipendentemente da chi sia l'erogatore, che sia di diritto privato o di diritto pubblico. La verità è che **il sistema sanitario nazionale non è finanziato a sufficienza. Mancano le risorse**»: lo ripete da tempo il CEO di Cerba HealthCare Italia **Stefano Massaro** e l'ha ribadito con forza anche lo scorso 4 aprile quando è stato invitato a intervenire a **TgCom24 Tour**, viaggio in varie tappe che porta l'informazione

economica del canale all-news di Mediaset sul territorio raccontando i temi caldi del momento con notizie, interviste, video e approfondimenti.

Alla tavola rotonda sulla sanità e sul rapporto pubblico e privato era presente anche il sottosegretario al Ministero della salute **Marcello Gemmato** e, così, Stefano Massaro ha avuto l'occasione di portare in diretta nazionale e davanti a un rappresentante delle istituzioni la battaglia che Cerba porta avanti per aumentare i fondi destinati alla salute dei cittadini.

E poiché Cerba HealthCare Italia, in tutto ciò che fa, non solo indica i problemi ma **propone anche interventi e soluzioni, Stefano Massaro non si è sottratto dall'indicare una strada**: «Ancorare una spesa sanitaria corretta al volume del PIL, il prodotto interno lordo. L'Italia destina alla sanità il 6,8% del PIL, gli altri Paesi avanzati (e con un'età media della popolazione inferiore) il 10%. Dovremmo ancorare la spesa a quella percentuale minima, renderla invalicabile e non negoziabile». Questo significherebbe tra l'altro sottrarsi al meccanismo deleterio delle promesse elettorali, perché nei periodi vicini alle elezioni, a prescindere dal colore dei governi e dalle correnti politiche, i finanziamenti pubblici a questo o quello diventano strumenti di scambio, e la sanità viene sacrificata perché non porta voti. Invece, conclude Massaro, «Non possiamo accorgerci dell'importanza del bisogno sanitario solo quando siamo malati. **Il denaro pubblico va destinato a ciò che serve davvero**».

Vivere e invecchiare bene e in salute. Una scelta che tutti dobbiamo poter fare

Marzo è stato denso di eventi per Cerba HealthCare Italia e il suo Ceo Stefano Massaro, che ha preso parte come relatore a importanti meeting in cui si è parlato di innovazione e trasformazione in sanità



Il primo appuntamento in agenda è stato con **Wired Health 2024**, che aveva come tema la "transizione", per riflettere sul **cambiamento in atto nei settori della medicina e della sanità** e per esplorare le ultime tendenze e **innovazioni nel campo della salute**.

Massaro ha spiegato l'importanza di «mettere il paziente al centro di un ecosistema in cui ogni singolo individuo possa interagire con la propria salute, così da poter compiere la scelta di vivere bene.

Oggi esistono tanti strumenti che permettono di unire le informazioni cliniche con le abitudini del paziente - ha detto -, come i device indossabili, con cui ormai da decenni abbiamo imparato a interagire. Possiamo perciò passare **dal "single data point" al "constant data flow"**, con un chiaro cambio di

paradigma: dai controlli sanitari occasionali al monitoraggio in tempo reale del proprio stato di salute». Si tratta, in estrema sintesi, di un modo nuovo di concepire la salute, che offre al paziente la possibilità di conoscersi e monitorarsi meglio per curarsi, fare prevenzione e vivere meglio. «Questa visione cozza con l'utilizzo attuale dei fondi destinati alla salute: oggi si investe tutto sulle patologie e nulla in prevenzione. Serve, invece, una **medicina a favore dell'individuo**, che sappia intervenire per consentire una vita in salute più a lungo. La vera transizione, quindi, sta nel cominciare a investire sulla salute», ha concluso Massaro davanti al pubblico di Wired Health 2024. «Anche se - ha sottolineato - sta poi all'individuo compiere l'azione necessaria: **scegliere di vivere bene**». Vivere bene per invecchiare da sani, insomma, e

proprio le azioni da intraprendere per garantire alla popolazione una vecchiaia lunga, sana e attiva sono state il focus di un altro evento a cui ha preso parte il Ceo di Cerba HealthCare Italia: il **Milan Longevity Summit**, un appuntamento che presentava un ricco programma di conferenze con ospiti internazionali incentrato sugli innumerevoli temi - economici, sociali, scientifici e sanitari - connessi a una delle più grandi sfide del nostro tempo, la longevity.

Da questo palco, dopo tanti speech dedicati alle infinite possibilità offerte dagli sviluppi della scienza e della tecnologia, Massaro ha lanciato un messaggio forte: «è necessario “riportare a terra” tutte le cose dette e guardare al presente: per fare prevenzione occorrono investimenti enormi, ma in Italia sottofinanziamo il sistema sanitario e questo è un paradosso». **Invecchiare bene, infatti, richiede che le persone abbiano la possibilità di monitorarsi nel tempo, fare prevenzione, curarsi in modo appropriato.** Ma oggi è obiettivamente difficile per la maggior parte dei pazienti entrare in un vero e proprio ecosistema integrato della salute. «Io credo, però, che le soluzioni che per il momento sono ancora “per pochi” daranno un impulso al cambiamento - ha detto Stefano Massaro -. E quando se ne vedranno i benefici, sono certo che tutti tenderanno verso questo nuovo modo di prendersi cura della salute delle persone. Perché siamo alle soglie di una rivoluzione che potrà essere colta solo se tutti noi come individui, e la società di cui facciamo parte, capiremo che ognuno può e deve avere un ruolo da protagonista in tutto ciò che riguarda

la propria salute e il proprio benessere». Una direttrice lungo la quale Cerba HealthCare sarà sempre in prima linea, **promuovendo e adottando le innovazioni che permettono maggiore coinvolgimento e comunicazione fra paziente e strutture**, per aiutare le persone ad assumere quella consapevolezza che le porterà a scegliere di vivere bene. Per invecchiare in salute.

Da ultimo, al **Life Sciences Forum di Top Legal**, Stefano Massaro ha avuto l'occasione di approfondire il tema del partenariato pubblico-privato in sanità. «La sanità pubblica non è quella erogata in strutture pubbliche, ma quella erogata con il denaro pubblico, a prescindere dal fatto che l'erogatore sia pubblico o privato - ha spiegato -. Se esistono le liste d'attesa oggi, ciò è dovuto solo ed esclusivamente alla mancanza di fondi, non certo alla mancanza di strutture. E anche a una sorta di prevaricazione del pubblico sul privato: strutture pubbliche e strutture private dovrebbero infatti sottostare tutte alle medesime norme, sia in termini qualitativi che finanziari. Al contrario, nella realtà, quando una struttura privata chiude il bilancio in perdita è costretta a chiudere, quando ciò accade ad una struttura pubblica, questa si espande utilizzando altro denaro del contribuente. E questo non è un equilibrio».



Per guardare:
WIRED Health



Per guardare:
**Top Legal
Life Sciences Forum**



Per guardare:
Longevity Summit



Consigli di nutrizione? Salute e benessere serviti a tavola!

Affidarsi alle diete fai da te o a quelle lette sui giornali che vanno di moda è un percorso sbagliato: ci sono molti fattori da considerare in una dieta. Vediamo insieme qualche consiglio per una sana e corretta alimentazione



Qualunque sia il motivo, se si decide di mettersi a dieta **il percorso inizia dalla visita nutrizionale**, grazie alla quale lo specialista raccoglie i dati necessari per conoscere lo stile di vita, l'attività sportiva e, più in generale, la storia clinica e le attuali abitudini alimentari del paziente: la visita è una fase fondamentale, perché permette di far capire allo specialista quali **abitudini** sono corrette e quali, invece, necessitano di correzioni o di eventuali miglioramenti.

Come ben sa chi ha provato a fare da solo, capita spesso di **impegnarsi molto senza riuscire a dimagrire** o, comunque, senza riuscire ad ottenere il tanto desiderato risultato. Deve quindi per prima cosa essere chiaro che quando ci si avvicina a una dieta ci sono molti fattori da tenere in considerazione per poter dimagrire. Il primo, che è anche l'aspetto più importante, è che **essere in forma non è una questione puramente estetica ma è soprattutto una questione di salute!**

Valori nutrizionali nell'alimentazione

Alla base di ogni regime alimentare sano devono esserci un'adeguata **conoscenza dei valori nutrizionali** e una corretta

ripartizione dei macronutrienti, vale a dire carboidrati, grassi e proteine.

Una divisione che non può essere lasciata al caso: per determinare una suddivisione dei macronutrienti finalizzata al dimagrimento, infatti, è importante **tenere conto non solo dell'apporto calorico quotidiano consigliato**, ma anche di altri fattori, tra cui il **genere sessuale e l'attività fisica svolta**.

Quest'ultima è altrettanto fondamentale quanto una corretta alimentazione: ogni dieta dimagrante dovrebbe essere affiancata dalla **pratica di attività fisica regolare**. Oltre ad aiutare il dimagrimento, il movimento influisce positivamente sulla prevenzione del sovrappeso e dell'obesità, agevolando il benessere in generale.

Nel contesto frenetico della vita moderna, trovare il tempo e le risorse per seguire una dieta equilibrata può sembrare una sfida insormontabile. **Tuttavia, è possibile adottare un regolare stile di alimentazione preferendo certi alimenti ad altri**. Solo attraverso scelte alimentari oculate si può mantenere un corpo sano e una mente attiva.

La dieta in coppia: un metodo vantaggioso

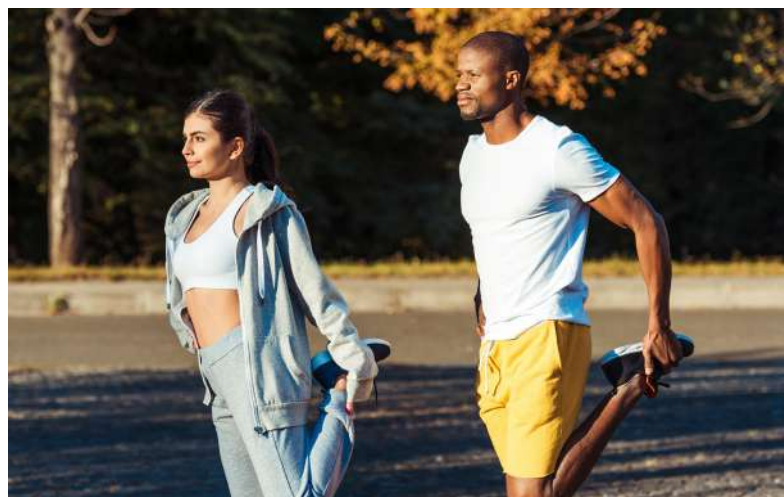
Essere in due ha molti vantaggi ed è anche un po' più facile: insieme ci si aiuta a tenere a freno le tentazioni, ci si **sostiene a vicenda** superando i momenti di crisi e si **condividono i successi** ottenuti in termini di chili persi. In generale, inoltre, affrontando il percorso in coppia è più semplice l'organizzazione nel suo complesso e la programmazione del menu. Inoltre, anche se magari il piano alimentare è differente, lavorando insieme si possono preparare svariate ricette e piatti in modo più facile e veloce.

Consigli per una sana alimentazione

Moderare la quantità di consumo di grassi e oli da condimento in favore di grassi da condimento preferibilmente a crudo. Meglio **prediligere i grassi da condimento di origine vegetale** come l'olio extravergine di oliva. Aumentare la frequenza del consumo di pesce. Se si fa uso di latte, preferire quello scremato o parzialmente scremato. E, restando in tema, è consigliabile scegliere formaggi a minor contenuto di grassi. Consumare **regolarmente pane, pasta, riso ed altri cereali** (anche integrali).

Consumare più porzioni di **ortaggi e frutta fresca** e aumentare il **consumo di legumi**, sia crudi che cotti. Utilizzare in quantità controllata i prodotti dolci. Preferire dolci a maggior contenuto di carboidrati e minor contenuto di grassi. Leggere attentamente le etichette degli alimenti.

Limitare l'uso del sale, che è già contenuto in molti alimenti. Per insaporire è meglio dare preferenza a erbe e spezie aromatiche. Più in particolare, nell'uso domestico è bene preferire il sale iodato. Limitare l'uso di salse. Se si desidera consumare bevande alcoliche, si consiglia di moderarne la quantità. Inoltre, è fondamentale bere **circa due litri di acqua al giorno per mantenere l'organismo sempre idratato**.



La cottura degli alimenti

Un tema importante è il trattamento dei cibi. Carne, pesce e verdure devono essere cotti alla **griglia, al vapore, al cartoccio, oppure con pentole antiaderenti**.

I sughi per condire la pasta, il riso o i secondi piatti, invece, devono essere **cotti a crudo**, con l'aggiunta dell'olio solamente a fine preparazione.

Suggerimenti

Per **monitorare il proprio peso** è meglio pesarsi due volte al mese per controllare che sia nei limiti normali: qualora la bilancia ci dica che ne siamo usciti, bisogna riportarlo con gradualità entro nei limiti normali.

Per **mantenere un buon livello di attività fisica**, il comportamento migliore è quello di svolgere regolarmente i propri esercizi all'interno della routine settimanale che ci si è dati.



Dott. Raffaele Soccio

SPECIALISTA IN SCIENZA DELL'ALIMENTAZIONE E MEDICO SPORTIVO
MEDICO SOCIO AGGREGATO FMSI

La medicina della longevità diventa realtà

Non dobbiamo accettare passivamente un destino di declino e malattia. Invecchiare bene e in salute è possibile se cambiamo mentalità, già da giovani: prevenire, cogliere le novità della scienza e adottare corretti stili di vita



Chiamiamo **longevità** la capacità invecchiare mantenendo il benessere fisico e mentale.

La ricerca scientifica dimostra che, più che la genetica (che incide solo per il 20-25% su un buon invecchiamento) ci sono otto fattori fondamentali a cui fare attenzione: essere fisicamente attivi, non fumare, gestire lo stress, avere una dieta sana, evitare le abbuffate, avere un buon sonno, avere relazioni sociali positive e non essere dipendenti da oppioidi.

Per chi ha quarant'anni, adottare tutti questi comportamenti si traduce in un'aspettativa di vita più lunga rispetto alla media di 21 anni per le donne e 24 e per gli uomini. Cancro, malattie cardiache, diabete, morbo di Alzheimer, morbo di Parkinson e molti altri problemi sono **tutti correlati all'invecchiamento**. Rallentare o addirittura invertire l'invecchiamento per ritardare l'arrivo di queste patologie è una prospettiva realistica, anche quando esiste

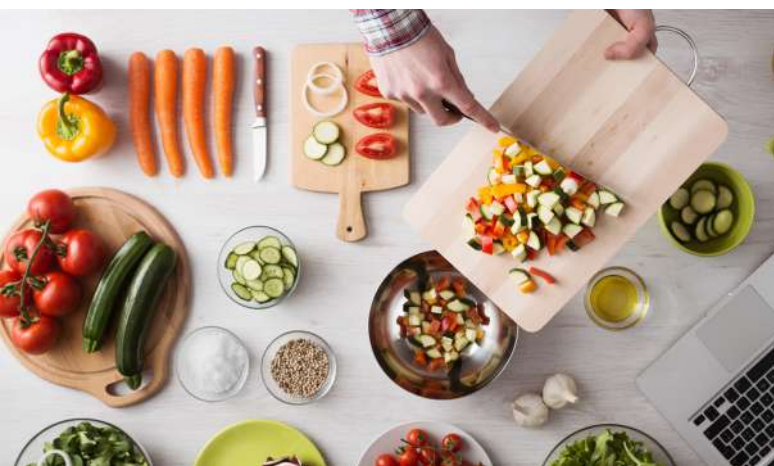
una predisposizione genetica: gli studi di epigenetica hanno evidenziato l'esistenza di processi biochimici che, senza modificare la sequenza del DNA, incidono sulla espressione dei geni, sia "accendendoli" che "spegnendoli" e hanno dimostrato che esistono meccanismi in grado di riparare i danni del DNA, aumentare la longevità e ridurre il rischio di malattie.

Basti pensare alle condizioni per cui esiste una **familiarità**, come le malattie cardiovascolari o il diabete di tipo 2: in molti casi è il nostro stile di vita a determinare se diventeremo ipertesi o diabetici. Contrariamente a quanto purtroppo ci viene insegnato, non dobbiamo quindi accettare passivamente che l'invecchiamento sia inevitabile, o che non si possa fare nulla al riguardo.

Oggi abbiamo a disposizione molti strumenti, e **in futuro verranno sviluppate ulteriori tecnologie**, che ci rendono parte attiva nei processi di invecchiamento.

L'intento, naturalmente, non è quello di prolungare la vita indefinitamente, ma **arrivare agli anni dell'anzianità e vivere la senilità con un buon livello di salute**. Perché la durata della vita è già cresciuta in maniera notevole, e questa è una cosa positiva: nell'ultimo secolo l'aspettativa di vita a livello globale è passata da 46 a 75 anni, e si prevede che supererà gli 85 anni nel 2050; addirittura si stima che il nostro organismo abbia la capacità intrinseca di vivere 115-120 anni.

Però non c'è stata un'analogia crescita della qualità della vita, soprattutto **dopo i 65-70 anni**, quando abbiamo un **aumento dell'incidenza di patologie croniche e degenerative** alle difficoltà funzionali che mal si coniugano con una crescente richiesta di autonomia, di realizzazione personale, lavorativa e sociale.



Ecco perché la sfida dei prossimi anni non sarà il cercare la "pillola miracolosa" che ci porterà a vivere oltre i cent'anni, ma piuttosto capire come cambiare mentalità e imparare a iniziare a prenderci cura di noi stessi: sia iniziando già da giovani a prevenire il declino funzionale delle capacità fisiche e cognitive, sia addirittura per recuperare ciò che si perde più in là con l'età. La parola chiave è, appunto, mentalità.

La scienza quotidianamente comunica nuove scoperte nell'ambito della medicina della longevità, detta anche "healthspan medicine", ma sta alle persone scegliere di cogliere i vantaggi di tutte queste scoperte.



Occorre lavorare sulla **sfera mentale, motivazionale ed emotiva**, nella consapevolezza che quanto e come vivremo non dipende solo da fattori imponderabili.

Prolungare la durata della cosiddetta "sopravvivenza sana" (in inglese "healthy lifespan" o "healthspan") è un obiettivo non solo desiderabile e raggiungibile, ma rappresenta un dovere morale di qualsiasi società moderna e responsabile.

Più invecchiamo, più è facile che un trauma o una malattia abbiano conseguenza la morte; ma la rivoluzione sta nel fatto che l'**invecchiamento** può oggi essere considerato, con varie motivazioni, **una malattia**. **E, come tale, è curabile.**



Dott. Sergio Carlucci

GENETISTA E BIOLOGO NUTRIZIONISTA
COMMUNICATION SCIENTIFIC ANALYST CERBA HEALTHCARE ITALIA

Come scoprire le intolleranze? Facile con il check-up

108 Intolleranze alimentari

Seguire un'alimentazione corretta e personalizzata vuol dire stare bene



Mangiare bene aiuta il proprio organismo a prevenire disturbi patologici cronici, a combattere gli effetti dell'invecchiamento e a rafforzare il sistema immunitario. Ma non tutti gli alimenti vanno bene per chiunque, perché nelle persone sono abbastanza comuni le **intolleranze alimentari**, che vanno conosciute per sapere quali alimenti evitare: il loro consumo, infatti, può influenzare la qualità della vita. Le intolleranze si verificano **quando il corpo ha difficoltà a digerire o a metabolizzare determinati alimenti, o anche solo dei particolari componenti alimentari**: riconoscere tempestivamente le intolleranze è quindi importante per adottare una dieta appropriata e prevenire reazioni avverse. Uno dei tipi più comuni di intolleranze alimentari coinvolge **le immunoglobuline E (IgE)**, anticorpi prodotti dal sistema immunitario. A differenza delle **allergie** (che sono delle alterazioni del sistema immunitario in risposta ad un determinato allergene), le quali innescano una serie di reazioni a catena portando alla produzione di anticorpi (IgE), **le intolleranze interessano anticorpi di**

altra natura (IgG), presentandosi con disturbi gastrointestinali, dermatologici o respiratori.

Infatti, le intolleranze alimentari possono provocare una vasta gamma di **sintomi clinici**, sia lievi che gravi, come:

- 1) **Problemi gastrointestinali**: diarrea, costipazione, gonfiore addominale, flatulenza e dolore addominale.
- 2) **Problemi cutanei**: rash cutanei, orticaria, prurito e gonfiore.
- 3) **Sintomi respiratori**: tosse, respiro sibilante, congestione nasale o rinite.
- 4) **Sintomi sistemici**: affaticamento, mal di testa, dolore muscolare o articolare e problemi di concentrazione.

I test delle IgE sono utilizzati per rilevare le intolleranze alimentari che coinvolgono una risposta immunitaria mediata dalle IgE e aiutano a identificare gli alimenti specifici che sono la causa di una reazione nel paziente. In particolare, due sono i tipi principali di test per le IgE.

Test sulla pelle (scratch test o prick test)

In questo caso il medico posizionerà piccole quantità di **estratto di allergene alimentare sulla pelle**, solitamente sulla schiena o sull'avambraccio, graffierà la pelle con un ago e controllerà se la zona è gonfia o arrossata: gli eventuali gonfiori e rossori sono sintomo di una reazione allergica locale. Successivamente, verrà eseguito un leggero graffio o una puntura nella pelle per consentire all'allergene di entrare in contatto con il sistema immunitario. Se il paziente è allergico all'alimento testato, si verifica una reazione come un rigonfiamento o un arrossamento.

Test sul sangue

Il prelievo di un **campione di sangue e l'analisi in laboratorio** servono per determinare la presenza di IgE specifiche per gli allergeni alimentari. Il test delle intolleranze alimentari basato sulla ricerca nel sangue delle IgE specifiche è un metodo utilizzato per **rilevare le reazioni immunitarie immediate** alle sostanze presenti negli alimenti. Con questo tipo di test si analizza la presenza e la quantità di anticorpi (IgE). Quando una persona viene esposta a un alimento a cui è allergica, infatti, il suo **sistema immunitario può produrre IgE specifiche per quel particolare allergene alimentare**. Queste IgE si legano agli allergeni e attivano le cellule immunitarie coinvolte nella risposta allergica, causando sintomi come prurito, orticaria, gonfiore o addirittura reazioni anafilattiche.

In termini di sensibilità e specificità, il test delle intolleranze alimentari basato sulle IgE specifiche nel sangue è considerato un metodo sensibile. La **sensibilità** si riferisce alla capacità del test di identificare correttamente i veri positivi, ovvero le persone che sono effettivamente allergiche a un determinato alimento. La **specificità**, d'altra parte, si riferisce alla capacità del test di escludere correttamente i veri negativi, ovvero le persone che non sono allergiche a un particolare alimento. Tuttavia è importante notare che la sensibilità e la specificità del test possono variare a seconda degli allergeni alimentari specifici considerati nel test. Questo tipo di test, infatti,

può indicare la presenza di una sensibilizzazione alle IgE per un particolare alimento, ma non è in grado di determinare se una reazione allergica effettiva si verificherà dopo l'ingestione di quell'alimento. Inoltre, altri tipi di reazioni alimentari, come le intolleranze non immunologiche o le allergie mediate da IgG, non possono essere rilevate attraverso questo tipo di test.

Il test delle intolleranze alimentari basato sulle IgE specifiche nel sangue **non è indicato per la diagnosi di intolleranze alimentari non immunologiche o di reazioni allergiche ritardate che coinvolgono meccanismi diversi dalle reazioni immunitarie immediate**. In questi casi, possono essere necessari altri tipi di test, o valutazioni cliniche, per determinare la presenza di intolleranze alimentari.

Il Test 108 Alimenti di Cerba

Il test proposto da Cerba consente di analizzare con un unico prelievo venoso ben 108 alimenti, quindi una gamma completa di potenziali responsabili di un'intolleranza alimentare.

In quali casi è consigliato?

Il Test 108 Alimenti è suggerito per soggetti in sovrappeso o persone che soffrono di irregolarità intestinale, inappetenza, tensione addominale e gonfiore agli arti. O, ancora, di insonnia, emicrania e irregolarità mestruale.

Come si esegue?

L'esame si effettua con un semplice **prelievo ematico** che misura gli anticorpi IgG totali prodotti dal sistema immunitario, rispetto a uno o più alimenti specifici tra i 108 testati.

Dove fare il check up?

Può essere effettuato nei centri Cerba su tutto il territorio nazionale. Per concludere, è importante sottolineare che consultare un medico o uno specialista per una valutazione accurata e una diagnosi corretta è fondamentale per affrontare in modo adeguato le intolleranze alimentari e migliorare la qualità di vita.

Prevenzione, sicurezza e salute in azienda? C'è Cerba

La medicina del lavoro firmata Cerba HealthCare mette a sistema le pratiche moderne per offrire il meglio su tutto il territorio nazionale



Un'offerta completa e innovativa, degna di un player di livello nazionale, che diventa una formula da replicare con successo, adattandola e personalizzandola, a ogni realtà in cui ci si trovi a operare.

Un **restyling** che non significa appiattimento, ma condivisione delle best practices sviluppate a livello locale in tanti anni di esperienza, per portare su tutto il territorio nazionale l'eccellenza, secondo il motto "Abbastanza grandi per seguirti in tutto, abbastanza piccoli per sapere chi sei". È questo l'approccio che Cerba HealthCare applica anche alla **medicina del lavoro**: una disciplina sempre più importante per le imprese, consapevoli che salute, sicurezza e benessere di lavoratrici e lavoratori rappresentano importanti fattori di efficienza e competitività. Alla medicina del lavoro Cerba ha recentemente dedicato grandi risorse umane ed economiche finalizzate ad una **operazione di rinnovo e restyling evidente già dalle pagine del sito web**, ripensate per spiegare in modo ancora più chiaro tutti i servizi disponibili.

Si comincia con la sorveglianza sanitaria (l'insieme degli accertamenti sanitari svolti dal medico competente finalizzati alla tutela dello stato di salute e alla sicurezza dei lavoratori, in relazione alle condizioni di salute degli stessi, all'ambiente di lavoro, ai fattori di rischio e alle modalità di svolgimento), con l'opportunità di **effettuare esami e controlli medici anche direttamente in azienda**, grazie alle **unità mobili** che portano medici competenti e infermieri ovunque in Italia, consentendo di risparmiare tempo e ottimizzare organizzazione e risorse.

Importantissimo il campo della sicurezza sul lavoro, con tutto ciò che riguarda la prevenzione degli infortuni e delle malattie professionali; in questo ambito **Cerba si occupa di ogni aspetto**, dal check-up aziendale per verificare l'adempimento alle norme e ai requisiti sulla formazione dei lavoratori, alla redazione del documento di valutazione dei rischi, fino all'assunzione di incarico di RSPP e consulenza RSPP, ma non solo. Cerba, infatti, completa la propria offerta con servizi di prevenzione antincendio, verifiche impianti a terra e apparecchi

di sollevamento, igiene industriale, consulenze specifiche, nonché valutazione del rischio stress lavoro correlato, che ha un **impatto significativo sulla salute e sul benessere dei dipendenti**.

Ulteriori servizi riguardano i sistemi di gestione basati sulle norme ISO, la consulenza HACCP, la valutazione della legionella e le analisi ambientali. Ultimo capitolo, quello dedicato alla **formazione**: Cerba, infatti, è in grado di **supportare le aziende** strutturando i corsi in materia di sicurezza, obbligatori ai sensi del D.Lgs. 81/2008. Con personale altamente qualificato è possibile strutturare progetti su misura, anche a distanza, cogliendo opportunità quali la formazione interaziendale (con il personale di più realtà che

segue corsi insieme) e la formazione finanziata in collaborazione con i fondi interprofessionali. In ciascuno di questi ambiti Cerba HealthCare è **sempre aggiornata alla continua evoluzione** normativa e scientifica, con un approccio che fa della prevenzione il proprio focus, basandosi su un dialogo e scambio continuo con le aziende clienti.

Questo ha permesso a Cerba di diventare, con oltre 450 tra medici del lavoro e operatori sanitari, un vero e proprio partner per oltre 34mila società in tutta Italia. Che si tratti di aziende con centinaia o migliaia di dipendenti e sedi su tutto il territorio nazionale, oppure di "micro" realtà locali, di qualsiasi settore, la **medicina del lavoro firmata Cerba HealthCare è sinonimo di qualità**.

Innovazione, pacchetti prevenzione e welfare

Tutto questo per affiancare le aziende in ogni esigenza

Garantire alle proprie persone sicurezza e salute è per le aziende, sempre di più, un'azione che va ben oltre gli obblighi di legge e gli standard minimi da garantire. Affinché tutti lavorino al meglio e per attrarre e trattenere i talenti, è necessario offrire ai dipendenti benessere a 360°. Una rivoluzione "culturale" che si sta diffondendo in Italia e di cui Cerba HealthCare si fa interprete battendo, come sempre, la strada dell'innovazione.

A parlarne è **Marco Passarello**, che da poco meno di un anno ricopre il ruolo di Corporate Health, Insurance and Partnership Director: «Già questa definizione fa capire che siamo focalizzati non solo su ciò che tradizionalmente rientra nella medicina del lavoro, ma anche su servizi innovativi in ambito assicurativo e welfare – spiega Passarello –. In particolare, sono sempre più numerose le realtà che vogliono dare ai propri dipendenti la possibilità di accedere a pacchetti incentrati su salute e prevenzione. Si tratta di **benefit sempre più apprezzati e ricercati dai lavoratori**, spesso in grado di fare la differenza nei processi di recruitment delle risorse umane.

Grazie alla propria struttura ed esperienza, Cerba è un punto di riferimento in questo ambito e sviluppa progetti studiati ad hoc per ogni esigenza». Inoltre, **per Cerba innovazione vuol dire anche massima attenzione alla digitalizzazione dei servizi**, aspetto che è oggetto di continui investimenti. Il software proprietario messo a disposizione delle aziende clienti è un vero e proprio portale dedicato con cui è possibile gestire in modo semplice reportistica e scadenze, avere sempre sotto controllo lo stato dei dipendenti e tutti i documenti in ordine, organizzati e fruibili. «Un altro plus – conclude Passarello – che ci pone all'avanguardia come partner che semplifica i processi e porta a un'accelerazione della trasformazione digitale».



Marco Passarello

CORPORATE HEALTH, INSURANCE & PARTNERSHIP DIRECTOR

Tutte le novità per chi soffre di vertigini

Un problema che crea disagio nella vita di tutti i giorni: oggi riconoscerne le cause è più semplice grazie a tecnologie all'avanguardia, disponibili presso i centri Cerba



Le **vertigini sono un problema molto frequente nella popolazione** in generale, e in quella anziana in particolare. Svarioni, instabilità, difficoltà e paura, soprattutto a muoversi, creano disagio e limitazioni nella vita di tutti i giorni.

La sensazione spiacevole e disorientante di trovarsi su una giostra o su una barca è il modo in cui viene più di frequente descritto questo problema, spesso associata a sintomi come nausea e vomito e (più raramente) alla perdita transitoria dell'udito.

Molto spesso problematiche legate alla cervicale sono indicate come possibile causa di vertigini. È così? O le origini del problema sono altre?

La **cervicale è sempre coinvolta nei problemi di equilibrio**, ma spesso non come prima causa, bensì quale conseguenza e compenso di un altro problema che spesso risiede proprio nell'orecchio.

Le **vertigini posizionali parossistiche**, per esempio, sono delle "coliche dell'orecchio": gli otoliti, cioè

i "sassolini" che si trovano nell'orecchio interno e "comunicano" al nostro cervello la nostra posizione corretta, a volte possono spostarsi dalla loro posizione abituale e infilarsi in altre strutture accanto chiamate canali semicircolari. Queste vertigini sono le più frequenti in assoluto e compaiono **quando ci si alza dal letto o quando la sera si va a dormire**, durano qualche secondo o pochi minuti. Possono essere intense ma, dopo un primo momento, scompaiono per poi ricomparire in base a movimenti specifici.

Le **labirintiti** sono invece delle vertigini causate da **un'infezione virale del nervo dell'equilibrio** e danno una sintomatologia che ricorda la sensazione di trovarsi su una giostra in movimento anche se siamo fermi; malessere e nausea perdurano anche per giorni e talvolta hanno difficoltà a regredire.

Abbiamo poi la **malattia di Ménière**: si riscontra nel caso in cui la vertigine sia associata o preceduta ad abbassamento monolaterale dell'udito; spesso compare all'improvviso e può ripetersi creando paura nel paziente che ne è affetto.

Altre forme di vertigini possono essere associate a **patologie autoimmunitarie**, mal di testa, problematiche circolatorie, eccetera. Queste condizioni non hanno una denominazione specifica, ma spesso sono ricorrenti ed è un po' più complicato formulare un'ipotesi sulla loro origine.



Qual è la branca della medicina che studia le vertigini? E quali strumenti sono implicati?

La branca dell'otorinolaringoiatria che si occupa dello studio delle vertigini è la **vestibologia** che con prove spontanee o con strumentazione dedicata studia la parte dell'orecchio interno dove si trovano queste strutture. Nell'ultimo decennio la strumentazione si è evoluta molto sino ad arrivare oggi a **speciali occhiali dotati di telecamera** che con il semplice movimento del capo da parte del medico aiutano a identificare la parte colpita.

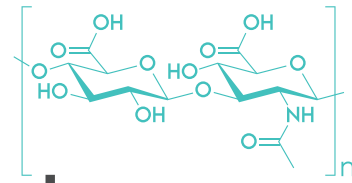
Nelle strutture Cerba HealthCare Italia questa tecnologia è recentemente stata messa a disposizione degli specialisti per aiutare a dare risposte sempre più precise e accurate ai nostri pazienti, e ne siamo molto orgogliosi.

Dopo aver identificato la causa delle vertigini, quali sono i passi successivi?

Fondamentale è la **presa in carico del paziente** con farmaci, trattamento manuale e in alcuni casi attraverso una riabilitazione specifica, al fine di **permettere la migliore ripresa possibile e il ritorno alla vita di tutti i giorni.**



Manuela De Munari
OTORINOLARINGOIATRA



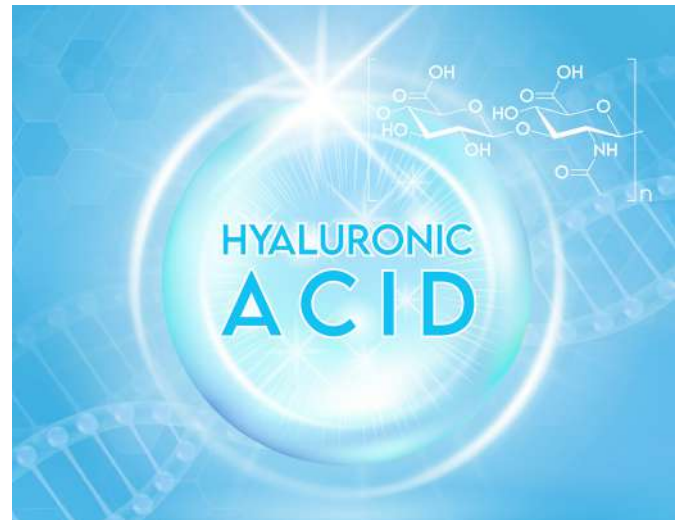
Acido ialuronico: un alleato nel trattamento dell'artrosi

Una prestazione ambulatoriale effettuata dal chirurgo ortopedico, dal fisiatra oppure, in alcuni casi, dal radiologo sotto guida ecografica

La **terapia infiltrativa delle articolazioni con acido ialuronico** è da anni uno dei capisaldi del **trattamento conservativo dell'artrosi**, una malattia dovuta all'usura e all'invecchiamento delle articolazioni, che colpisce soprattutto quelle che sono maggiormente sottoposte al carico.

La maggior parte delle articolazioni del nostro organismo, infatti, sono delle "diartrosi", un termine che in anatomia identifica le articolazioni in cui capi ossei sono ricoperti da cartilagine e sono racchiusi all'interno di una capsula contenente membrana sinoviale, liquido sinoviale ed alcune strutture accessorie. Esempi di **diartrosi sono l'articolazione del ginocchio, dell'anca, della caviglia e così via**.

Il **liquido sinoviale**, che riempie la capsula articolare, è un prodotto filtrato del plasma sanguigno composto da acqua, acido ialuronico e proteoglicani. Ha un colore trasparente/giallastro e una consistenza viscosa simile all'albumine dell'uovo. Ecco, quindi, come i termini acido ialuronico e liquido sinoviale non siano sinonimi, essendo l'acido ialuronico solo una delle componenti del liquido sinoviale, seppure la più importante. L'acido ialuronico venne **scoperto dal dottor K. Meyer nel 1934** come costituente dell'umor vitreo, il liquido gelatinoso che si trova all'interno dell'occhio. Il suo nome deriva da "yalòs" (vetro in greco antico) e dall'acido uronico. Nel **1954** lo stesso autore ne identificò la struttura chimica di polimero, ovvero una molecola di grandi dimensioni costituita da numerose ripetizioni di una struttura più semplice. Esso si presenta come una lunga catena lineare, in cui gli anelli che si ripetono sempre uguali



sono composti da un disaccaride semplice (acido glucuronico e N-acetil glucosammina).

Acido ialuronico: cos'è

L'acido ialuronico è una molecola che sta alla base della biologia, è presente in forma pressoché identica in varie specie animali (batteri inclusi) e non provoca l'attivazione del sistema immunitario. Questo ne sottolinea l'importanza strutturale, esso, infatti, è parte integrante della matrice extracellulare ovvero l'impalcatura che sostiene i tessuti biologici e all'interno della quale le cellule vivono e si organizzano in tessuti.

All'interno delle articolazioni l'acido ialuronico si trova libero, come componente del liquido sinoviale. Oltre che in questa forma, nel 1974 si scoprì che esso è presente anche **all'interno della cartilagine articolare** come componente strutturale essenziale. Viene prodotto da alcune cellule della membrana sinoviale appositamente specializzate, i sinoviociti di tipo B. Viene poi degradato da specifici enzimi, detti ialuronidasi, nonché dai radicali liberi dell'ossigeno.



L'acido ialuronico ha un'elevata igroscopicità (capacità di legare a sé molecole di acqua): un solo grammo è in grado di legare a sé tre litri d'acqua. In questo modo si genera un gel viscoso con delle caratteristiche proprietà meccaniche che consentono il **buon funzionamento delle articolazioni** attraverso essenzialmente due tipi di funzioni.

1) Lubrificazione

Avviene grazie all'acido ialuronico libero nel liquido sinoviale: con la sua viscosità aiuta lo scorrimento reciproco delle cartilagini che rivestono i capi ossei, riducendone l'usura.

2) Ammortizzazione degli urti

Avviene grazie all'acido ialuronico strutturalmente immerso all'interno della cartilagine articolare. Aggregati di acido ialuronico in forma reticolare circondano ogni singola cellula cartilaginea e, essendo fortemente imbibiti di acqua, sono responsabili della sua spiccata resistenza alla compressione. In seguito all'applicazione di un carico improvviso, come in caso d'impatto, agiscono come una sorta di ammortizzatore, ridistribuendo l'acqua che avevano legato in modo che l'impatto risulti mitigato, distribuendone gli effetti su una superficie più ampia e per un periodo di tempo maggiore.

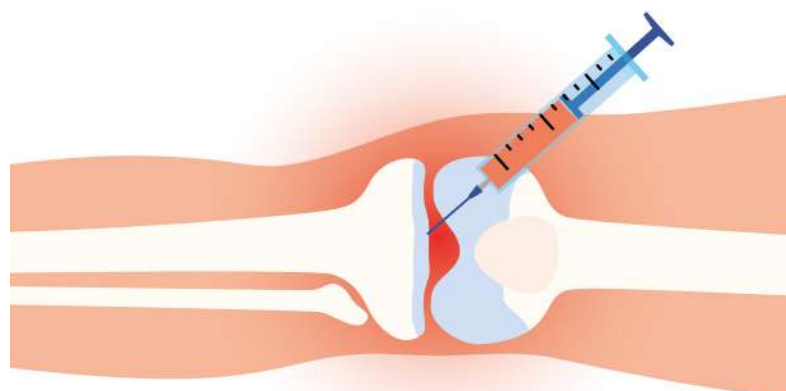
L'artrosi

Detto che all'interno delle articolazioni l'acido ialuronico ha una blanda azione antinfiammatoria e, in generale, **stimola la produzione di nuovo collagene e il mantenimento delle cellule della cartilagine**, nelle articolazioni artrosiche la

concentrazione di acido ialuronico diminuisce per una combinazione di fattori, tra cui la diluizione, poiché c'è versamento di liquido con infiammazione cronica che causa una degradazione più rapida, e la ridotta qualità dell'acido ialuronico prodotto, in cui tipicamente le catene polimeriche sono più corte.

Nell'artrosi la concentrazione di acido ialuronico può anche dimezzarsi, e il suo peso molecolare può anche ridursi a solo un terzo del valore normale. Queste modificazioni fanno sì che nel suo insieme il liquido sinoviale presente nelle articolazioni artrosiche abbia una viscosità dimezzata.

Ne risulta quindi un circolo vizioso, per il quale venendo meno il suo effetto protettivo l'artrosi peggiora ad un ritmo più veloce aumentando il livello di infiammazione e così via, facendo ripartire il ciclo.



Ecco, quindi, che ora possiamo comprendere i presupposti teorici per la terapia infiltrativa con acido ialuronico, detta anche **viscosupplementazione**. Infiltrando acido ialuronico si andrà a interrompere o quanto meno limitare questo circolo vizioso che sostiene l'infiammazione cronica

Nella prossima uscita del nostro magazine la seconda parte del focus sulle infiltrazioni con acido ialuronico.



Dott. Michele Scelsi

ORTOPEDICO



Cerba HealthCare
ITALIA

News, approfondimenti e pillole dei nostri esperti

Tutti i nostri video sul canale YouTube di Cerba HealthCare Italia.

Inquadra il QR Code.

Video ▶ Riproduci tutti



T40 Pausata Copagloba
7168 visualizzazioni · 3 mesi fa



B2B Cerba, Service Life Management
Massimiliano Zaccaro
1.899 visualizzazioni · 3 mesi fa



Clinici Top Allergy Detection

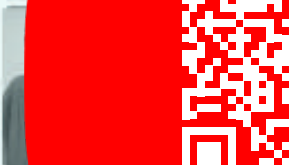


Pcp Test e HPV, usate sempre - Dott. Giacomo Dell'Antonio
11.947 visualizzazioni · 2 mesi fa

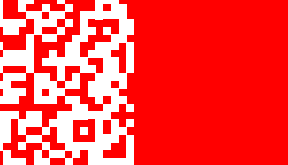
Video popolari ▶ Riproduci tutti



B2B Cerba, usate e usate funzionali i servizi di laboratorio - Emanuele Marzella
12.728 visualizzazioni · 2 mesi fa



Clinici Zaccaro
31.338 visualizzazioni · 3 mesi fa



In allianza con Lathala e Ollivier - Dott. Sergio Corliani
17.700 visualizzazioni · 3 mesi fa



Il paziente pediatrico
1.834 visualizzazioni · 3 mesi fa



La disidratazione nei pazienti pediatrici - Dott. Sara Valentina Ladurne
20.488 visualizzazioni · 4 mesi fa



Eziopatogenesi, che cosa? - Dott. Sergio Corliani
19.034 visualizzazioni · 3 mesi fa



Sport & Wellness: quanto è importante fare sport? - Dott. Roberto Diwell
25.244 visualizzazioni · 5 mesi fa



Test di potenza: cosa sa sapere - Dott. Sergio Corliani
15.155 visualizzazioni · 4 mesi fa

Playlist create



Laboratorio di ricerca e sviluppo per gli innovativi - Dott. Antonio Diwell
194 visualizzazioni · 3 mesi fa



B2B e ricerca: come integrare i servizi di laboratorio - Dott. Sergio Corliani
189 visualizzazioni · 3 mesi fa



Cerba HealthCare
197 visualizzazioni · 3 mesi fa



B2B e ricerca: come integrare i servizi di laboratorio - Dott. Sergio Corliani
189 visualizzazioni · 3 mesi fa



Healthcare per la pelle
144 visualizzazioni · 3 mesi fa

