



Cerba HealthCare  
ITALIA

#17

COPIA OMAGGIO

# Cerba Italia Magazine

Publicato da Cerba HealthCare Italia | [www.cerbahealthcare.it](http://www.cerbahealthcare.it) | Numero 17 | PRIMAVERA 2025



Scegliere di star bene



07



14



16



18



26

# Sommario

## 3 Editoriale

4 Le vostre e-mail  
Lo specialista risponde

6 News  
Hub nazionali di Cerba HealthCare

7 Cerba incontra il Metodo Ongaro® a Longevity Evolution 2025: un'alleanza per il futuro della salute

10 Picchi glicemici: cosa sono e come evitarli  
Dott. Michele Pastorelli

12 È primavera: il rinnovamento di corpo e mente porta a trovare i propri obiettivi  
Dott.ssa Maud Fraboul

14 Per una prostata in salute  
Dott.ssa Debora Marchiori

16 Patologie respiratorie: la diagnosi è sempre più precisa  
Dott. Rosario Di Meo

18 Colazione salata: un goloso toccasana  
Dott. Raffaele Soccio

20 La medicina più potente che abbiamo?  
L'esercizio fisico  
Dott. Francesco Lanzani

22 Tecarterapia: storia e innovazione  
Dott. Giuseppe Fagnano

24 Sani e in forma dopo gli 80  
Dott. Renato Rambaldi

26 Cerba in cattedra con food4minds  
Stefano Larghi

# Editoriale

*Longevità e spazio: un'alleanza che ispira la medicina di domani*

Cosa possono insegnarci gli astronauti sul nostro futuro? Molto più di quanto si possa immaginare.

Quando Sunita "Suni" Williams e Barry "Butch" Wilmore sono rientrati sulla Terra dopo nove mesi sulla Stazione Spaziale Internazionale, non hanno portato con sé solo dati scientifici. Hanno riportato un messaggio chiaro per la medicina del nostro tempo: non c'è longevità senza misurazione continua. Nello spazio, ogni funzione vitale è monitorata al millimetro. Densità ossea, tono muscolare, sistema immunitario, parametri cardiovascolari: tutto è tracciato in tempo reale. Perché? Perché l'ambiente spaziale, con la sua microgravità, agisce come un acceleratore del tempo. In pochi mesi, gli effetti dell'invecchiamento si manifestano in modo amplificato.

Ecco perché studiare gli astronauti significa, in un certo senso, osservare il futuro del nostro corpo. La vera domanda è: perché non applichiamo lo stesso principio qui sulla Terra? È arrivato il momento di farlo. Il modello della medicina della longevità non può più basarsi solo sui sintomi, ma su dati precisi e predittivi. Biomarcatori come infiammazione cronica, equilibrio ormonale, metabolismo e densità ossea non sono numeri: sono strumenti di prevenzione. A pochi giorni dal rientro di Williams e Wilmore, abbiamo avuto l'onore di confrontarci con il Dr. Filippo Ongaro, medico degli astronauti, per parlare proprio di questo. La sua esperienza è chiara: la medicina del futuro è personalizzata, predittiva e preventiva. Parte sempre dall'ascolto profondo del corpo, attraverso le analisi. In Cerba HealthCare, crediamo che questo approccio sia già una realtà possibile. Il viaggio nello spazio ci ricorda che ogni giorno è una missione, e la salute il nostro primo obiettivo.

Qui raccontiamo il futuro, partendo da chi lo ha già vissuto.



**Stefano Massaro**

CEO CERBA HEALTHCARE ITALIA



Edito e distribuito da

© Cerba HealthCare Italia Srl

Sede Legale: Via Giacomo Peroni 452, 00131 Roma

Headquarter: Via Durini 7, 20122 Milano

Sede Amministrativa: Via Giacomo Peroni 452, 00131 Roma

Gruppo Iva 14996171006

[www.cerbahealthcare.it](http://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 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](mailto:info@cerbahealthcare.it)



**Dott. Sergio Carlucci**

GENETISTA E COMMUNICATION SCIENTIFIC ANALYST



### Lo specialista risponde

✉ **Soffro di dolori articolari durante la giornata e soprattutto la sera. Potrebbe essere utile fare il check-up reumatologico?**

💬 Il **Check-up reumatologico** proposto da Cerba HealthCare Italia è un pacchetto completo di esami per diagnosticare, prevenire e affrontare le patologie reumatiche. È fondamentale per diagnosticare precocemente malattie come artrosi, artrite reumatoide, gotta e lupus eritematoso sistemico, e per monitorare agenti infiammatori nel corpo tramite esami del sangue. Questo check-up è essenziale per supportare il medico nella scelta della terapia più adatta, prevenendo danni permanenti a articolazioni, tendini, legamenti e altri organi. Gli esami inclusi nel pacchetto sono: emocromo con formula, VES (Velocità di eritrosedimentazione), PCR (Proteina C Reattiva), uricemia, ANA (Anticorpi Antinucleo), ENA Screening, Anti-CCP (Anti-peptidi Citrullina) e Fattore Reumatoide.



Il check-up reumatologico può essere effettuato nei centri Cerba HealthCare Italia su tutto il territorio nazionale, senza necessità di prenotazione. Lo consiglio vivamente, soprattutto se i suoi dolori articolari sono frequenti.

Navigando sul sito [www.cerbahealthcare.it](http://www.cerbahealthcare.it) potrà trovare tutte le informazioni dettagliate riguardo al check-up reumatologico e scoprire i poliambulatori presenti nella sua zona. Un controllo tempestivo è fondamentale per evitare danni irreversibili e per prendersi cura della salute articolare in modo mirato ed efficace.



## Poliambulatori

✉ **Ho notato che ultimamente starnutisco spesso, ho prurito agli occhi e talvolta gonfiore, non so se sono allergico a qualcosa. Il Check-up Allergy Detector può aiutarmi a capire se ho un'allergia?**

💬 Il Check-up Allergy Detector di Cerba è un esame completo che può aiutarla a identificare la causa delle sue reazioni allergiche. Consente di dosare simultaneamente le IgE totali e specifiche (anticorpi) verso oltre 300 potenziali allergeni, con un unico prelievo di sangue. Il test può rilevare allergie alimentari e inalanti, tra cui polline, polvere, muffa, peli di animali, alimenti come latte, uova, pesce, e molto altro. È consigliato quando si sospetta un'allergia, poiché permette di individuare la sostanza responsabile della reazione. I sintomi comuni di allergia includono gonfiore, mal di testa, starnuti, prurito agli occhi, e in casi più gravi, problemi respiratori.



Una volta identificato l'allergene, il medico potrà suggerire la terapia più adatta, come una dieta particolare o un trattamento farmacologico. Il test viene eseguito con un semplice prelievo ematico e può essere effettuato nei Centri Cerba presenti su tutto il territorio nazionale. Consigliamo di cercare la sede più vicina e di visitare il sito per ulteriori dettagli.



## Longevity

✉ **Ho sentito parlare del biomarker chiamato ApoB, che viene misurato negli esami del vostro pacchetto Longevity. Che cos'è e che ruolo ha per la salute?**

L'apolipoproteina B (ApoB) è una proteina chiave presente nelle lipoproteine, che sono particelle che trasportano i grassi attraverso il flusso sanguigno, ed è principalmente associata alle lipoproteine a bassa densità (note come LDL o "colesterolo cattivo"). L'ApoB funge da proteina strutturale, fornendo stabilità a queste lipoproteine e consentendo loro di legarsi ai recettori sulle cellule, facilitando il trasporto del colesterolo a vari tessuti. L'importanza dell'ApoB è dovuta alla sua relazione diretta con la salute cardiovascolare. Livelli elevati di ApoB nel sangue rappresentano un fattore di rischio significativo per lo sviluppo dell'aterosclerosi, una condizione caratterizzata dall'accumulo di depositi di grasso (placche) all'interno delle arterie. Queste placche possono restringere o bloccare le arterie, provocando infarti e ictus. A differenza dei tradizionali test del colesterolo che misurano il colesterolo totale o il colesterolo LDL (LDL-C), i livelli di ApoB forniscono una valutazione più accurata del numero di particelle aterogene nel sangue. Infatti le LDL possono essere più o meno dense e grandi, perciò a parità di colesterolo totale LDL posso avere un diverso numero di particelle e quindi un diverso rischio cardiovascolare. Dato che ad ogni molecola di ApoB corrisponde una sola particella lipoproteica, livelli più alti di ApoB indicano un numero maggiore di queste particelle che hanno più probabilità di penetrare nelle pareti arteriose e contribuire alla formazione della placca.

## Emilia-Romagna

### Imola, con la nuova TAC ancora più esami disponibili

Si arricchisce la gamma di servizi offerti dal centro Cerba HealthCare "MCP" di Imola (BO), che diventa così, sempre di più, un punto di riferimento per la salute sul territorio. L'unità operativa di radiologia del centro si è infatti dotata, dal 1° febbraio, di una **nuova apparecchiatura TAC a 64 strati, modello SIEMENS SOMATOM go.All.** «Con questa strumentazione, tecnologicamente fra le più avanzate sul mercato, continuiamo a garantire i più elevati standard di **precisione ed affidabilità nella Diagnostica per Immagini, aspetto fondamentale per formulare con tempestività diagnosi accurate** – afferma il **dottor Simone Bartolini, direttore sanitario e medico radiologo del centro Cerba di Imola** –.



*E non solo, questa dotazione strumentale ci permette ora di offrire ai nostri pazienti una serie di nuovi esami sia privatamente che in convenzione con il Servizio Sanitario Nazionale: una vasta gamma di indagini su encefalo, torace e addome, con e senza mezzo di contrasto».*

Lo svolgimento degli esami diventa così estremamente veloce aumentando il benessere e comfort del paziente con l'enorme vantaggio di ridurre al minimo la dose di radiazioni assorbita grazie alle innovative tecnologie di cui la TC è dotata. «Cerba HealthCare Italia investe costantemente per portare a Imola quanto di meglio la tecnologia offre in ambito medico, con strumenti e servizi che fanno la differenza per la salute delle persone – commenta **Filippo Bertazzini, Regional Executive Manager Emilia Romagna, Toscana e Marche** –.

*In tutta l'Emilia Romagna non sono molto numerose le strumentazioni come quella oggi disponibile nel centro Cerba di Imola: è sicuramente un servizio importante, di qualità e tempestività, che riusciamo a garantire al territorio».*

Il centro Cerba HealthCare "Mcp" si trova in **Via Turibio Baruzzi 7 a Imola** ed è aperto **da lunedì a sabato**. L'unità di radiologia esegue TAC, Risonanze Magnetiche ad alto campo, radiografie ed ecografie, mentre il poliambulatorio comprende specialità come cardiologia, angiologia e chirurgia vascolare, dermatologia, ortopedia, neurologia e oculistica.



# Cerba incontra il Metodo Ongaro® a Longevity Evolution 2025: un'alleanza per il futuro della salute



Due eccellenze unite dalla stessa filosofia: dare a tutti gli strumenti per vivere più a lungo, più sani, più felici. L'intervento di Stefano Massaro alla due giorni di Riccione accende i riflettori su cosa significa occuparsi di longevità quando si è una grande realtà del settore sanitario

C'è un detto che recita: *“great minds think alike”*, “le grandi menti pensano allo stesso modo”. Se ne è avuto un esempio a **Longevity Evolution 2025**, il grande evento svoltosi a Riccione il 15 e 16 marzo scorsi in cui **Stefano Massaro**, CEO di Cerba HealthCare Italia, è intervenuto, assieme a esperti di fama mondiale, per parlare del multiforme tema della longevità con la personalità

forse più in vista del settore, **Filippo Ongaro**. Quest'ultimo – medico degli astronauti, speaker e autore di bestseller – è l'ideatore del **Metodo Ongaro®**, un approccio integrato che lavora su salute, nutrizione, allenamento e coaching per migliorare la vita delle persone, unendo scienza e mindset e radunando una community di centinaia di migliaia di persone.

**Cerba HealthCare Italia e Metodo Ongaro®** hanno in comune una visione chiara: *«La longevità non è solo una questione di anni vissuti, ma di qualità della vita»* ha riassunto Stefano Massaro, illustrando a una platea di oltre 1.100 persone innanzitutto la filosofia e le caratteristiche del servizio Longevity di Cerba, lanciato pochi mesi fa.



In foto: Marco Passarello, Marco Daturi, Annalisa Caneschi, Lorenza Fabbri, Stefano Massaro, Giulia Giannini, Sergio Carlucci

Che è, ha ricordato Massaro, «Molto più di un semplice check-up: è un'analisi avanzata che offre una visione chiara della **propria salute e permette di prendere decisioni consapevoli per il proprio benessere**», basandosi innanzitutto sugli esami di laboratorio finalizzati a misurare i **biomarker** fondamentali della longevità, per poi strutturarsi, a seconda delle esigenze e delle scelte del paziente, in un programma di test avanzati, monitoraggio e consulenze personalizzate su alimentazione, attività fisica, gestione del sonno e tanto altro, per intervenire nel modo più opportuno sui propri comportamenti e abitudini.

**Il tutto reso ancora più semplice grazie a tecnologie avanzate, telemedicina e strumenti digitali per avere sempre i propri dati sotto controllo, con un investimento accessibile a tutti.** «La salute è una responsabilità personale – ha sottolineato Massaro –.

*Noi forniamo gli strumenti per monitorarla in modo oggettivo e misurabile, permettendo alle persone di fare scelte informate sul proprio stile di vita».* Questo approccio innovativo si sposa alla perfezione proprio con il **Metodo Ongaro®**, che è un programma, basato su evidenze scientifiche, che lavora su nutrizione, allenamento, neuroscienze e di crescita personale, creando un mix perfetto tra conoscenze mediche e sviluppo del **mindset**. Tra i protagonisti dell'evento di Riccione, oltre a Filippo Ongaro che ha "tenuto le redini" della due giorni con instancabile energia, c'era anche sua moglie **Sonja**, co-ideatrice del Metodo, psicologa ed esperta di coaching strategico e sviluppo personale, che ha fornito un background di grande ispirazione sulla preparazione mentale degli astronauti. Altro importante nome presente quello di **Mike Maric**, campione di apnea che ha condotto un focus sull'importanza della respirazione per la gestione dello stress e

il benessere generale. Anche se i testimonial e le storie raccontate puntavano, come si suol dire, "alle stelle" (super atleti, astronauti... persone fuori dal comune, quindi), la forza dell'evento è stata proprio quella di trarre da questi esempi idee ed energia, atterrando su soluzioni applicabili da tutti. È lo stesso intento che ha animato Cerba HealthCare Italia nell'elaborare il proprio servizio Longevity, che punta all'essenziale per vivere una vita lunga e in salute e lo rende accessibile al più ampio pubblico possibile.

*“servizio Longevity, che punta all'essenziale per vivere una vita lunga e in salute e lo rende accessibile al più ampio pubblico possibile.”*

Sempre con un'attenzione quasi maniacale al dettaglio, all'efficacia, alla professionalità: elementi che solo un grande gruppo della sanità come Cerba può garantire. «Perché dell'invecchiare bene oggi parlano tutti, e questo è positivo perché coinvolge le persone – ha puntualizzato Stefano Massaro –. Ma affinché non si tratti solo di un concetto confinato alla bellezza e al wellness, servono medici specialistici e strumenti diagnostici; servono strutture dove tutto è misurato scientificamente». Ecco dove Cerba HealthCare fa la differenza.



## Nuove opportunità per la salute, il benessere, la felicità

Dagli incontri tra eccellenze non nascono solo riflessioni e idee, ma anche iniziative concrete. Al Longevity Evolution, infatti, è nata anche una vera e propria **partnership tra Metodo Ongaro® e Cerba HealthCare Italia**, che integra ufficialmente il pacchetto di test iniziali del programma Longevity (quella dedicata alla misurazione dei biomarker, con referto allegato descritto e interpretato) all'interno dell'ultimo progetto di Ongaro, **Yougevity®**. Quest'ultimo è un **programma multidisciplinare con cui un team di specialisti diversi (medici, nutrizionisti, trainer e mental coach)**, oltre a Filippo e Sonja Ongaro stessi, guidano per alcuni mesi i partecipanti verso il raggiungimento dei propri obiettivi di benessere, da mantenere nel tempo. Chi si iscrive a Yougevity® potrà quindi recarsi in uno degli oltre 400 centri Cerba in Italia per misurare decine di parametri che forniranno al team di Ongaro un corpus prezioso di dati per impostare al meglio tutto il percorso. Al di là del servizio pensato per gli iscritti a Yougevity®, è fondamentale sapere che conoscenza e consapevolezza di sé sono, per ognuno di noi, il primo passo per stare bene fisicamente e anche mentalmente, cioè, in ultima analisi, per essere felici. **Felicità** è una parola che viene utilizzata di rado quando si parla di scienza, tecnologia e medicina, ma non dobbiamo mai dimenticare il fine ultimo di ciò che facciamo, e Stefano Massaro l'ha ricordato dal palco di Longevity Evolution: *«Quello che conta è che siate felici il più a lungo possibile. Se siete più sani, più a lungo sarete più felici»*. Con questo pensiero Cerba HealthCare Italia trasforma il concetto di longevità in un obiettivo concreto, misurabile, raggiungibile per step. E, cosa più importante, alla portata di tutti.



*Guarda qui lo speech*

# Picchi glicemici: cosa sono e come evitarli

L'eccesso di zuccheri nel sangue può portare a conseguenze negative per la salute. Ma prevenire e gestire le variazioni glicemiche si può: servono scelte alimentari consapevoli, uno stile di vita attivo e controlli regolari

Mantenere la **glicemia sotto controllo** è un aspetto molto importante per la salute, non solo per **prevenire il diabete di tipo 2**, ma anche per favorire il benessere generale.

Il **Dottor Michele Pastorelli**, Biologo Nutrizionista di Cerba HealthCare Italia, ci aiuta a comprendere meglio il tema e a individuare le migliori strategie per **evitare i cosiddetti "picchi glicemici"**. Di che cosa si tratta, innanzitutto? *«I picchi glicemici – spiega l'esperto – sono delle variazioni elevate dei livelli di glicemia dovuti all'accumulo degli zuccheri nel sangue. Le principali cause di queste variazioni sono il consumo eccessivo di alimenti ad alto indice glicemico, la scarsa attività fisica giornaliera e la condizione di insulinoresistenza».* Il **picco glicemico** è un meccanismo fisiologico che si verifica ogni volta che assumiamo del cibo.



**Dott. Michele Pastorelli**

BIOLOGO NUTRIZIONISTA



Se è repentino e sproporzionato può portare a problemi di salute come insulinoresistenza, diabete di tipo 2, obesità, sindrome metabolica, infiammazione cronica, malattie cardiovascolari. Le persone che già presentano insulinoresistenza o diabete di tipo 2, e che quindi già hanno un controllo della glicemia sregolato, devono stare particolarmente attente ad evitare questi sbalzi durante i pasti quotidiani. Come? *«Il primo accorgimento è evitare di assumere durante i pasti principali alimenti ad alto indice glicemico come frutta, bevande zuccherate e dolci, prediligendo il consumo di prodotti integrali e verdura»* spiega il Dr. Pastorelli.

Le cose però possono complicarsi quando dobbiamo fare la spesa: spesso capita che alimenti che, a prima vista, possono sembrare scelte corrette, in realtà non lo sono. *«L'errore comune è quello di non leggere attentamente le etichette»* sottolinea il Biologo Nutrizionista: bisogna quindi considerare bene ciò che viene riportato sulle confezioni, nell'elenco degli ingredienti e nelle tabelle nutrizionali, specialmente per quanto riguarda il contenuto di carboidrati. *«Un altro aspetto su cui occorre fare chiarezza – ricorda il Dr. Pastorelli – riguarda i cosiddetti alimenti "zero zuccheri" o "zero calorie": possono trarre in inganno perché spesso in questi alimenti sono presenti dolcificanti sintetici che possono alterare la risposta insulinica anche di più rispetto allo zucchero».*

Oltre alla scelta consapevole degli alimenti da assumere, anche la **frequenza e l'orario dei pasti** giocano un ruolo chiave nella regolazione della glicemia.



«L'ideale è consumare almeno cinque pasti al giorno distanziandoli ogni tre-quattro ore», è l'indicazione dell'esperto.

Un grande contributo nel ridurre i picchi glicemici è dato da sport e movimento. «**L'attività fisica ha un ruolo determinante nel ridurre i picchi glicemici** in quanto l'attivazione muscolare migliora il metabolismo glucidico». Infine, gli **integratori**: «Possono aiutare a tenere costante i livelli di glicemia nel sangue quelli a base di inositolo», suggerisce il Dr. Pastorelli, anche se l'assunzione di integratori deve sempre avvenire in un contesto di dieta bilanciata e di regolare esercizio fisico, che rappresentano senz'altro due degli alleati più importanti che abbiamo a disposizione per controllare la glicemia.

Il terzo alleato è rappresentato dalla **prevenzione, con regolari controlli medici**. «I consigli fin qui elencati su nutrizione e attività fisica sono validi per tutti, indipendentemente dal genere, età o particolari patologie – ricorda il Dr. Pastorelli –. Tuttavia, è sempre importante monitorare la propria condizione attraverso esami specifici, in modo da trarre indicazioni personalizzate. Sarebbe dunque opportuno **monitorare la glicemia a digiuno, l'emoglobina glicata e l'insulina basale**. Se i valori non sono nella norma è consigliabile consultare un Biologo Nutrizionista e, successivamente, dopo aver seguito un percorso nutrizionale ad hoc, effettuare una visita diabetologica».

Seguire questi accorgimenti può fare la differenza nella **gestione della glicemia**, contribuendo a migliorare lo stato di salute e benessere generale e a prevenire patologie più serie. Non a caso, nel contesto del programma Longevity di Cerba HealthCare, la glicemia è un biomarker fondamentale e vengono proposti vari esami utili a monitorarsi e mettere in atto strategie per mantenere uno stile di vita e abitudini sane.

# È primavera: il rinnovamento di corpo e mente porta a trovare i propri obiettivi

La bella stagione rappresenta un momento di rinascita e di crescita, non solo per la natura, ma anche per l'essere umano



La primavera è una stagione in cui il cambiamento esterno – più luce, giornate più lunghe e temperature più miti – si riflette in trasformazioni interne che influenzano il nostro benessere psicofisico. In particolare, la maggiore esposizione alla luce naturale stimola la produzione di serotonina, un neurotrasmettitore fondamentale per il miglioramento del tono dell'umore, della motivazione e del benessere generale.

Studi neuroscientifici dimostrano che il cambiamento stagionale può ridurre la fatica mentale e aumentare la propensione ad agire, favorendo la costruzione di nuove abitudini. Molti atleti professionisti utilizzano i cambiamenti stagionali come opportunità per adattare il loro allenamento: un campione olimpico di atletica leggera ci ricorda che *«La natura insegna disciplina. Ogni stagione ci prepara per una sfida*

*diversa»*. Questo periodo di transizione può essere sfruttato per **promuovere un'evoluzione personale**, ispirandoci a sportivi, scienziati e leader che hanno fatto del cambiamento una leva per il successo. La primavera può ad esempio essere il momento ideale per scoprire la **visualizzazione, tecnica psicologica ampiamente studiata e utilizzata, soprattutto in ambito sportivo**.

Atleti di livello mondiale hanno dichiarato di praticarla quotidianamente per migliorare la performance.

Secondo la **psicologia cognitiva**, la visualizzazione stimola le stesse aree cerebrali coinvolte nella **pianificazione e nell'azione**, rendendo il cervello più propenso a **trasformare l'immaginazione in realtà**. Questo concetto si può applicare anche al di fuori dello sport: identificare obiettivi chiari e immaginare il percorso per raggiungerli può migliorare le probabilità di successo.

#### Qualche esempio pratico?

Il primo è **scrivere i propri obiettivi, suddividendo i traguardi più ambiziosi in obiettivi specifici e misurabili**. Il secondo è creare micro-abitudini, focalizzandosi su azioni semplici ma ripetibili. Anche una piccola vittoria quotidiana contribuisce alla costruzione di una mentalità vincente.

In primavera aumenta anche la voglia di fare movimento, e la scienza è unanime nell'affermare che l'attività fisica regolare ha effetti profondamente benefici sulla mente. Uno studio pubblicato sul Journal of Psychiatric Research evidenzia che 20-30 minuti di esercizio aerobico al giorno riducono i livelli di **cortisolo** (l'ormone dello stress) e migliorano la neu-

roplasticità, **favorendo il problem solving e l'innovazione**.

Alcuni sportivi noti per l'approccio olistico alla performance, utilizzano l'attività fisica come strumento per mantenere il focus mentale: *«Ogni corsa, ogni allenamento è un passo verso un obiettivo più grande. È lì che trovo chiarezza mentale»*.

In primavera, poi, abbiamo condizioni ottimali per supportare corpo e mente con la nutrizione (frutta e verdura stagionali sono un piacere e un toccasana) e attraverso il contatto con la natura. Una passeggiata all'aria aperta migliora l'umore e promuove la creatività. Il filosofo Friedrich Nietzsche sosteneva che *«Tutte le grandi idee vengono camminando»*, un concetto confermato da studi moderni sull'impatto positivo della natura sul pensiero creativo. Infine, la primavera insegna che ogni crescita richiede tempo e pazienza, e che gli ostacoli non sono la fine di un percorso. Nelson Mandela riassume questa filosofia con la celebre frase: *«Non perdo mai: o vinco o imparo»*: una mentalità alla base di molti programmi di resilienza psicologica.

**La primavera è una stagione di opportunità**. Può essere il trampolino per nuovi inizi, una fase per riflettere, sognare e agire.

Ricordiamo che il successo non nasce dall'attesa del momento perfetto, ma dalla capacità di sfruttare ciò che abbiamo qui e ora, e non importa quanto piccolo sia il primo passo: **ogni azione ci avvicina ai nostri obiettivi**.

*“Molti atleti professionisti utilizzano i cambiamenti stagionali come opportunità per adattare il loro allenamento.”*

La primavera ci invita a credere nelle nostre capacità, visualizzare il nostro futuro e abbracciare il cambiamento. Per dirlo con Albert Einstein: *«La logica ti porta da A a B, l'immaginazione ti porta ovunque»*.



**Dott.ssa Maud Fraboul**

PSICOLOGA



# Per una prostata in salute

I fattori di rischio, gli esami da fare e le strategie più efficaci per prevenire uno dei tumori più diffusi nella popolazione maschile

Cinquant'anni o anche prima, se ci sono fattori di rischio come la familiarità. È questa l'età in cui gli uomini dovrebbero iniziare pensare alla **salute della prostata**, con focus sulla prevenzione. Il tumore alla prostata è infatti uno tra i più comuni negli uomini, contendendo il primo posto al tumore al polmone. Nonostante la sua alta incidenza, questo tumore non è tra le prime cause di mortalità, grazie alla sua evoluzione generalmente lenta; tuttavia non dobbiamo dimenticare che **la posizione della prostata** (situata tra la vescica e lo sfintere, avvolge l'uretra e nella sua parte periferica è circondata da nervi che regolano l'erezione) **la rende un organo delicato** nei trattamenti. Lo ricorda la **dottorssa Debora Marchiori, specialista in Urologia** del network di Cerba HealthCare Italia «Ogni intervento deve tenere conto delle strutture nobili circostanti, che devono essere preservate il più possibile. La prostata è un organo sessuale maschile di fondamentale importanza per la fertilità, poiché produce circa il 90% del liquido seminale, rendendo gli spermatozoi più vitali e attivi.



**Dott.ssa Debora Marchiori**

UROLOGA



*In pochi ne sono consapevoli, ma senza una prostata in salute la fertilità maschile ne risente».*

Abbiamo sottolineato che **l'età è un fattore determinante**: il rischio aumenta dopo i 50 anni, ma se c'è una familiarità per questo tumore, l'età per iniziare i controlli si abbassa, prosegue la dottoressa Marchiori: «Per chi ha parenti di primo o secondo grado affetti da tumore alla prostata, è consigliabile effettuare il controllo del PSA e una visita specialistica due volte l'anno». Anche l'etnia e lo stile di vita possono influenzare l'insorgenza della malattia. «Gli uomini di origine nord-europea e africana hanno una predisposizione maggiore – afferma l'esperta –. Inoltre anche la dieta gioca un ruolo importante: una cattiva alimentazione può favorire sindromi metaboliche che alterano l'equilibrio ormonale, portando all'ingrossamento della prostata o a modificazioni cellulari pericolose». Anche il malfunzionamento dell'intestino può interferire con l'eliminazione degli ormoni in eccesso, causando un aumento del volume prostatico. Esistono poi fattori genetici di rischio: «Mutazioni nei geni BCR1 e BCR2, già note per il tumore al seno, possono aumentare il rischio di tumore alla prostata: in presenza di questi fattori è dunque bene effettuare uno screening» spiega la specialista.

**Quali sono gli esami diagnostici che ci permettono di tenere sotto controllo la salute della prostata?**

Il primo, fondamentale, è la visita urologica. «Attraverso la palpazione il medico può individuare eventuali anomalie, visto che il 90% dei tumori si sviluppa nella porzione periferica dell'organo ed è inizialmente asintomatico» evidenzia la dottoressa Marchiori.



Poi c'è il "famoso" PSA, che non è un marcatore tumorale, ma un marcatore d'organo. *«Non bisogna basarsi solo sul valore di riferimento indicato dal laboratorio, ma interpretarlo nel contesto clinico del paziente, considerando eventuali farmaci assunti o interventi pregressi. Un valore alterato di PSA può essere dovuto a molti fattori, non necessariamente alla presenza di un tumore, e deve essere confermato con una visita urologica».*

Anche l'**ecografia prostatica** è utile per valutare l'ipertrofia della ghiandola e il riempimento vescicale, ma di per sé non fornisce informazioni sulla presenza di tumori, piuttosto dà indicazioni utili sulla necessità o meno di indagare oltre, per esempio con una risonanza magnetica multiparametrica: *«È l'esame più accurato – spiega la dottoressa –. Se il risultato è negativo, possiamo essere sicuri al 90% che sia così. Questo strumento è fondamentale per stabilire se il paziente necessita di una biopsia o se le alterazioni riscontrate siano dovute a infiammazioni o ipertrofia prostatica benigna».*

**Un aspetto importante della prevenzione è, infine, lo stile di vita**, sottolinea sempre la dottoressa Marchiori: *«Mantenere un peso corporeo adeguato, praticare regolarmente attività fisica e seguire una dieta ricca di fibre e povera di grassi saturi è generalmente importante per ridurre l'infiammazione».* E poi è determinante **non sottovalutare i disturbi urinari** (difficoltà a urinare, urgenza o aumento della frequenza urinaria notturna): *«Quando un paziente si rivolge a noi per questo tipo di problemi, lo sottoponiamo sempre a uno screening oncologico – conclude dottoressa –. La **diagnosi precoce**, con controlli regolari, è l'arma migliore che abbiamo per garantirci una vita lunga e in salute».*

# Patologie respiratorie: la diagnosi è sempre più precisa

Radiografia e Tomografia Computerizzata rappresentano strumenti complementari nel percorso diagnostico e nella pianificazione delle terapie. Scopriamo tutte le loro caratteristiche

Le patologie respiratorie sono un insieme di disturbi che colpiscono i polmoni e le vie respiratorie e rappresentano una delle principali cause di morbilità e mortalità a livello mondiale. Queste malattie, che vanno dalla semplice bronchite alla più grave insufficienza respiratoria, necessitano di una diagnosi accurata e tempestiva per garantire trattamenti efficaci. In questo contesto le immagini radiologiche, in particolare la **radiografia del torace (RX)** e la **tomografia computerizzata (TC)**, giocano un ruolo fondamentale: scopriamo insieme come funzionano.

## *La radiografia (RX): un esame fondamentale*

Questa tecnica non invasiva utilizza una piccolissima dose di radiazioni ionizzanti per ottenere immagini del torace, in particolare dei polmoni e del cuore.

È molto utile per diagnosticare le polmoniti, ma non solo. In caso di patologie croniche come la broncopneumopatia cronica ostruttiva (BPCO) o l'asma grave, l'**RX** può evidenziare segni di enfisema, ispessimento delle pareti bronchiali e altre alterazioni associate a queste malattie.

*“L'**RX** è un esame fondamentale in caso di traumi toracici, come fratture delle coste, lesioni polmonari o lesioni pleuriche.”*

L'**RX** del torace può rilevare la presenza di masse sospette, che possono essere indicative di un tumore polmonare, tuttavia, non fornendo una diagnosi definitiva, risulta comunque **un primo passo per indirizzare il paziente verso ulteriori indagini** come la TC o la biopsia.

Anche le malattie interstiziali polmonari, tra cui la fibrosi polmonare, possono alterare la struttura dei polmoni, producendo segni che possono essere caratterizzati anche in una radiografia. Infine, l'**RX** è un esame fondamentale in caso di traumi toracici, come fratture delle coste, lesioni polmonari o lesioni pleuriche.

L'**RX** presenta però anche alcune limitazioni: non è sempre in grado di visualizzare in modo dettagliato le piccole alterazioni polmonari, e non può fornire informazioni precise sulla natura di una lesione.

Inoltre non permette una visualizzazione tridimensionale, il che può rendere difficile identificare la posizione esatta di una massa o di una lesione polmonare, specialmente se situata in profondità o in zone non facilmente accessibili.





### La tomografia computerizzata (TC): una visione più dettagliata

Questa tecnica avanzata di imaging fornisce una rappresentazione più dettagliata dei polmoni e delle strutture circostanti. Utilizzando una quota di radiazioni ionizzanti superiore e un computer per ricostruire immagini del corpo, la **TC offre una visione tridimensionale estremamente precisa delle strutture polmonari**. Questo consente di visualizzare anche le alterazioni più piccole e di distinguere in dettaglio tra vari tipi di tessuti. La TC è quindi utile quando l'RX non è sufficiente per una diagnosi chiara. È fondamentale per la valutazione dei tumori polmonari, poiché consente di visualizzarne la dimensione, la forma e la posizione. Inoltre, permette di **identificare eventuali linfonodi ingrossati o metastasi a distanza**, informazioni cruciali per la

pianificazione terapeutica. Anche la fibrosi polmonare o la sarcoidosi, che alterano la struttura e la funzionalità dei polmoni, possono essere meglio visualizzate con la TC. **La angio-TC del torace, sfruttando il contrasto**, è anche il gold standard per la diagnosi di embolia polmonare. Inoltre, la TC è più sensibile dell'RX nel rilevare e caratterizzare le infezioni polmonari complesse, come le polmoniti virali, le polmoniti da aspirazione o le infezioni fungine, fornendo dettagli più precisi sull'estensione e sul tipo di infezione. Lo stesso nel caso di pneumotorace o di altre patologie acute come le emorragie polmonari.

**Anche la TC presenta dei limiti da tenere presenti:** innanzitutto la maggiore esposizione alle radiazioni, anche se il rischio è generalmente considerato basso rispetto ai benefici. Inoltre è un esame più costoso e

meno accessibile rispetto alla radiografia del torace, e la necessità di un mezzo di contrasto per alcuni tipi di TC può comportare rischi, specialmente in pazienti con insufficienza renale. **Il concetto più importante è che RX e TC sono strumenti complementari nel percorso diagnostico.** La prima è rapida, economica e accessibile, ed è quindi il primo step, tuttavia, se con tale esame appaiono delle alterazioni sospette, oppure non è possibile fornire informazioni sufficienti per lo stato in cui versa il paziente, il medico può richiedere una TC per una valutazione più dettagliata. Questo è un passo fondamentale per definire meglio la situazione e per pianificare il trattamento. Seguire un percorso ragionato è fondamentale per migliorare la qualità della vita dei pazienti e, in molti casi, salvare loro la vita.



**Dott. Rosario Di Meo**

RADIOLOGO



# Colazione salata: un goloso toccasana

La classica colazione all'italiana, se declinata nella sua versione senza dolci, può diventare un'alleata della salute e farci venire voglia di dedicare il giusto tempo a uno dei più importanti pasti della giornata

Avete voglia di una colazione ricca e diversa dal solito? Siete stanchi della solita colazione con pane e marmellata o latte/yogurt e cereali? Se appartenete alla stragrande maggioranza degli italiani che amano la colazione dolce, sappiate che circa l'1-2% dei nostri connazionali ha scoperto che sedersi al tavolo a **fare una colazione salata non è affatto male**. E, dal punto di vista nutrizionale, un toast al formaggio o una frittata ricca possono essere, ogni tanto, validi sostituti delle formule più tradizionali. Una colazione adeguata deve infatti apportare **tra il 15 e il 25% dell'energia giornaliera**, deve dare un senso di sazietà e **mantenere la glicemia bassa**: una colazione salata tende a fare questo meglio di una dolce, che spesso risulta sbilanciata verso la componente zuccherina.



**Dott. Raffaele Soccio**

SPECIALISTA IN SCIENZE DELL'ALIMENTAZIONE,  
MEDICO SOCIO AGGREGATO FMSI



Un'ottima idea è **abbinare al pane una parte proteica** (come salmone, tacchino affettato, uova, formaggi, affettati) e una **componente grassa data da olio extravergine, grassi buoni come burro di arachidi o di mandorle, frutta secca, avocado**. Scegliete sempre pane integrale o di cereali e scaldatelo per renderlo più digeribile. Attenzione alla scelta delle fonti proteiche: meglio prediligere quegli alimenti che apportano micronutrienti critici per la popolazione italiana (calcio e vitamina D) e non apportino troppo colesterolo e troppo sodio. Completiamo il tutto con un frutto per le fibre e le vitamine e una bevanda (acqua, tè o tisana).

Menzione particolare per le **uova**, che si possono preparare in tantissimi modi (anche in forma di omelette, crêpes, pancake con verdure, frittate); se non volete mangiare troppe uova durante la settimana, e quindi troppi grassi, utilizzate **solo l'albume che è privo di colesterolo**. Ad amare particolarmente la colazione salata spesso sono i bambini, perché a loro piace cambiare e sperimentare ogni giorno.

Non dovete inventarvi chissà quale ricetta per farli contenti: una semplice fetta di pane con olio e pomodoro li farà saltare di gioia. Il segreto di questo piatto? Il pomodoro deve essere rigorosamente strofinato sulla fetta, proprio come facevano le nonne di una volta. Sappiamo tutti che i bambini non amano bucce e pellicine. Altra idea perfetta per la colazione salata dei bambini è il **toast classico con prosciutto cotto e formaggio filante**. Accompagnate tutto con una **spremuta**. Tornando all'aspetto medico e nutrizionale della colazione in



generale, ricordiamo che con questo pasto si introducono cibi liquidi e solidi: i primi mettono in funzione l'attività gastrica, i secondi hanno il compito di svuotare la cistifellea dalla bile. In questo modo avremo una **digestione migliore nel corso della giornata e non accumuleremo troppa bile nella colecisti, cosa che potrebbe portare alla formazione di calcoli**. La tipica colazione all'italiana (fatta con latte, caffè, fette biscottate, marmellata, yogurt e spremuta d'arancia) risponde in pieno a questi obiettivi. Si possono operare sostituzioni senza incidere nel complesso: tè al posto del caffè, pane tostato invece delle fette, miele al posto della marmellata, frutta fresca per lo yogurt. Oppure, come abbiamo visto, optare per una colazione salata seguendo le indicazioni di cui sopra. Il risultato è un **pasto che apporta in media fra le 300 e le 400 calorie**, permettendo di utilizzare un buon quantitativo di **energia** derivato da carboidrati complessi e semplici, che non esasperano la produzione di insulina.

**Attenzione invece ad altri stili di colazione "d'importazione",** che non devono diventare un'abitudine quotidiana. Il breakfast all'americana propone tipicamente caffè lungo, orange juice (diverso dalla spremuta mediterranea), pane e burro, dolci e torte, oppure alimenti salati ma molto ricchi di grassi come prosciutto cotto, formaggio e uova accompagnati con del pane: questo tipo di colazione scatena la produzione di insulina. Da evitare anche la colazione tipica britannica o tedesca, dove protagoniste sono uova (spesso fritte), pancetta e addirittura wurstel: il risultato è uno shock calorico, una bomba terribile di grassi saturi. Le colazioni americana e anglosassone oscillano dalle 700 alle 1000 calorie, possono diventare un concentrato di grassi non sani e apportare elevate concentrazioni di sodio. **A breve e a lungo termine, questi stili alimentari si pagano in termini di più elevati livelli di colesterolo e trigliceridi nel sangue, con possibilità maggiori di ictus, arteriosclerosi e infarto miocardico, e fanno produrre più insulina.**

# La medicina più potente che abbiamo? L'esercizio fisico



Fare movimento è fondamentale per la salute, soprattutto per contrastare uno stile di vita sempre più sedentario. Ecco le linee guida più aggiornate e i consigli per vivere meglio a ogni età

«Se potessimo dare a ogni individuo la giusta quantità di nutrimento e di esercizio fisico, né troppo né poco, avremmo trovato la giusta strada per la salute». Lo diceva Ippocrate, e oggi possiamo dire che aveva ragione: i benefici dell'esercizio fisico sono sostenuti da forti evidenze scientifiche.

L'Organizzazione Mondiale della Sanità indica l'**esercizio fisico come strategia di prevenzione per numerose patologie**, tra cui **malattie cardiovascolari, diabete mellito, obesità, osteoporosi, depressione e tumori**. Fare movimento conta tanto quanto il ridurre altri fattori di rischio come il fumo, le dislipidemie, il sovrappeso e lo stress.

Numerosi **benefici** anche a breve termine: migliora il benessere generale, ottimizza la composizione corporea e aumenta la perfor-

mance lavorativa e fisica. L'esercizio fisico quindi agisce a tutti i livelli della salute, laddove per "salute" si intende "uno stato di completo benessere fisico, mentale e sociale" (definizione dell'OMS) e non la semplice assenza di malattia.

*"L'esercizio fisico come strategia di prevenzione per numerose patologie, tra cui malattie cardiovascolari, diabete mellito, obesità, osteoporosi, depressione e tumori".*

L'esercizio fisico agisce come un farmaco, il più potente che abbiamo. E, come per un farmaco si definiscono dosi, modalità e frequenza di somministrazione, così deve essere fatto per l'esercizio. Alla base c'è il concetto di **FITT: Frequenza, Intensità, Tempo e Tipo**.

Ogni disciplina ha le sue caratteristiche e determina risposte fisiologiche e adattamenti diversi del nostro corpo.

Nelle attività di **endurance o di resistenza**, per esempio, il gesto tecnico è ripetitivo (camminare, correre, pedalare, nuotare) e la forza impiegata non elevata.

Praticate a intensità moderate (< 60% del massimale) queste attività sono principalmente "aerobiche" e determinano consumo prevalente di lipidi come fonte energetica.

Sono caratterizzate da vasodilatazione periferica con un incremento della frequenza cardiaca e minimo aumento della pressione arteriosa. L'allenamento di **forza** (es. sollevamento pesi) fa uso prevalentemente del metabolismo anaerobico, con un consumo energetico spostato verso i carboidrati.



Questa attività determina un maggiore aumento della pressione arteriosa rispetto all'allenamento di endurance, con minor incremento della frequenza cardiaca. Rispetto all'esercizio aerobico ha minori benefici in ottica di prevenzione cardiovascolare, ma è utile per **rinforzare l'apparato muscoloscheletrico e in ambito riabilitativo**. Nel 2020 l'OMS ha pubblicato le linee guida sull'attività fisica con lo slogan **"Every move counts"**, **"Ogni movimento conta"**. Sottolineando l'importanza dell'esercizio fisico e della riduzione del tempo passato in attività sedentarie.

**Bambini e adolescenti dai 5 ai 17 anni** dovrebbero fare almeno 60 minuti al giorno di attività fisica, preferibilmente aerobica, di intensità moderata o vigorosa, e almeno tre volte a settimana attività aerobica vigorosa ed esercizi di forza. **Il movimento favori-**

**sce anche l'apprendimento**, aiuta a canalizzare la vivacità e promuove la socializzazione e la gestione dei vari impegni quotidiani.

**Gli adulti tra i 18 e i 64 anni** dovrebbero dedicarsi a 150-300 minuti settimanali di attività fisica aerobica di moderata intensità o 75-150 minuti di attività aerobica vigorosa, o combinazioni equivalenti delle due. Per ottenere ulteriori benefici, si raccomanda inoltre di svolgere almeno due volte a settimana esercizi di forza che coinvolgano tutti i principali gruppi muscolari.

**Gli anziani, dai 65 anni in su**, dovrebbero seguire le stesse indicazioni degli adulti, aggiungendo, almeno tre volte a settimana, allenamenti funzionali e di equilibrio per migliorare la propriocezione e prevenire le cadute accidentali. Ovviamente, le indicazioni date sopra valgono mediamente per la

popolazione generale, ma non siamo tutti uguali. Per indicazioni più precise e per una pianificazione degli allenamenti ancora più personalizzata è possibile eseguire un **test da sforzo massimale** per valutare la frequenza cardiaca massimale oppure un **test cardiopolmonare**. Ricordiamo infine che l'esercizio, come un farmaco, può avere effetti collaterali e può essere controindicato in alcuni casi. Ci sono condizioni di natura cardiaca, e non solo, anche silenti e asintomatiche che possono emergere a seguito di un'attività sportiva, specie se ad alta intensità, con rischi anche per la vita. Per questo, **prima di iniziare a praticare uno sport, è sempre consigliato effettuare una valutazione medico-sportiva** per escludere controindicazioni e fare esercizio in sicurezza.



**Dott. Francesco Lanzani**

MEDICO DELLO SPORT



# Tecarterapia: storia e innovazione

Un trattamento utile e versatile che utilizza gli effetti benefici del calore per il trattamento delle patologie del sistema osteo-articolare



Da millenni l'umanità utilizza il **calore come rimedio al dolore**, e con il progredire della scienza medica si è arrivati a comprendere che questo è particolarmente utile nelle patologie muscolari e in tutti i casi in cui ci sia la necessità di aumentare l'apporto di sangue in una zona. La Tecarterapia, nota anche come **Tecar (Trasferimento Energetico Capacitivo e Resistivo)**, è una terapia fisica che utilizza radiofrequenze per generare calore, stimolando la microcircolazione e la vasodilatazione dei tessuti e l'aumento della temperatura interna.

La sua diffusione è abbastanza recente, anche se gli studi sul principio di funzionamento risalgono alla fine dell'Ottocento. Nel **1890**, l'ingegnere serbo-americano **Nikola Tesla** scoprì che la corrente ad alta frequenza poteva produrre calore nel corpo umano. Pertanto, suggerì l'uso di questa corrente a scopi medici.

A occuparsene per la prima volta fu il medico e fisico francese **Jacques-Arsène d'Arsonval**. Con i suoi studi scoprì che una corrente a frequenza maggiore di 5 kHz non causava contrazioni muscolari e stimola-

zioni nervose (a differenza dell'elettroshock) e suppose che il calore potesse avere degli effetti benefici per il corpo. Nel **1908** il fisico tedesco **Karl Franz Nagelschmidt** conì il termine "Diatermia" (dal greco "attraverso" e "calore") effettuando i primi esperimenti su pazienti. Successivamente, nel 1913 scrisse il primo libro sull'argomento, che rivoluzionò la materia. Dobbiamo poi fare un salto avanti di parecchi decenni. Nel **1995**, gli studiosi della **Unibell International** perfezionarono questo approccio terapeutico e brevettarono i marchi Tecar e Tecarterapia.

Fu con le Olimpiadi di Atlanta, un anno dopo, che la Tecarterapia sviluppata dalla Unibell acquisì popolarità a livello globale. Inizialmente destinata agli sportivi nel percorso di recupero da infortuni, questa metodica ha poi trovato molti altri utilizzi e oggi ne possono beneficiare tutte le persone, comprese quelle affette da patologie muscolo-scheletriche. Con quasi 30 anni di storia e numerosi studi clinici a supporto, **oggi possiamo affermare che la diatermia ottiene ottimi effetti terapeutici.** Si esegue tramite un apparecchio che permette di regolare l'intensità delle frequenze, controllando la profondità di azione e agendo direttamente e precisamente sulla parte di tessuti lesionati o infiammati.

Le onde radio, a contatto con i tessuti, generano calore in profondità e stimolano così la guarigione dei tessuti stessi, attraverso tre effetti: **incremento del microcircolo** (per ridurre dolore e infiammazione in fase acuta, per trattare le lesioni muscolari e diminuire l'edema), **vasodilatazione** (con incremento della produzione di ATP, dell'ossigenazione dei tessuti, della circolazione linfatica e dei processi naturali di riparazione tissutale), e **aumento della temperatura interna** (con conseguenze simili a quelle degli altri due effetti). Importante è ricordare che **il calore che**

**prodotto dalla Tecarterapia è endogeno:** l'energia che l'apparecchio medicale trasmette stimola i tessuti così da far produrre a loro il calore. Per ottenere uno dei tre effetti che abbiamo visto (aumento del microcircolo, vasodilatazione o aumento della temperatura interna), **il fisioterapista regolerà la quantità di energia che il dispositivo trasferisce alle piastre.**

*“La Tecar è una terapia fisica che utilizza radiofrequenze per generare calore, stimolando la microcircolazione e la vasodilatazione dei tessuti e l'aumento della temperatura interna.”*

La Tecar nelle sue tre modalità riesce, quindi, a **trattare traumi, edemi, ematomi e altre patologie infiammatorie di natura muscolo-scheletrica, tra cui stiramenti, strappi muscolari, distorsioni, tendiniti, artrosi, lombalgie, cervicalgie, sciatalgie, epicondiliti, colpi di frusta, fasciti plantari, gonartrosi.**

Il dolore si riduce grazie alla stimolazione della microcircolazione e alla vasodilatazione e viene favorita la riparazione dei tessuti dan-

neggiati, con una più rapida guarigione. Un altro vantaggio della Tecarterapia è che **può essere utilizzata in combinazione con altre terapie fisiche** per ottimizzarne i risultati. Per questo motivo, gli specialisti la indicano come primo approccio di cura per poi passare alla terapia manuale e gli esercizi terapeutici. Come per qualsiasi trattamento, è importante consultare un professionista competente prima di iniziare la Tecarterapia. Le controindicazioni a questo trattamento includono: tumori, infezioni attive, pacemaker o dispositivi elettronici impiantati, gravidanza.

Presso le strutture Cerba HealthCare Italia è possibile effettuare tutte le valutazioni utili a impostare il trattamento di Tecarterapia più appropriato.



**Dott. Giuseppe Fagnano**

FISIOTERAPISTA



# Sani e in forma dopo gli 80

**Curare l'alimentazione e fare attività fisica, senza eccedere: basta poco per tenere sotto controllo l'indice di massa corporea e assicurarci il benessere anche in età avanzata**

C'erano una volta gli over 65: fino a non molto tempo fa, infatti, i 65 anni rappresentavano un traguardo (anche sociale), oltre che un passaggio tra la maturità e la vecchiaia. Se nel comune linguaggio dopo i 65 si è anziani, allora nel passaggio tra "anziano" e "vecchio" non c'è proprio differenza, anche se "vecchio" ha un suono più lugubre.

Se pensiamo che la speranza di vita alla nascita nel 1861 (anno dell'unità d'Italia) era di 43 anni in media, e che oggi è di circa **82 anni per gli uomini e 84 per le donne**, bisognerà rifare tutti i conti per capire. Se il riferimento è al 1861, un 65enne era davvero un vecchio; per gli standard di oggi, invece, è poco più di un ragazzo.

Del resto, scrive **Ian Morris** nel libro "Why the West Rules – For Now", «*Americani ed europei contemporanei vivono mediamente trenta anni più a lungo dei loro bisnonni. Anche in Africa, nonostante malaria e Aids, la longevità media*

*nel 2019 era di vent'anni superiore rispetto al 2000*». Per questo, se parliamo di vecchiaia oggi occorre alzare, e di molto, l'asticella. **Che cos'è che ci rende così longevi (meglio dire così piuttosto che anziani/vecchi)?** Tanti elementi di cui risparmio l'elenco, ma al centro dei quali occorre collocare lo stile di vita. Guardatevi in giro e vi accorgete che siamo anche più alti e più belli, e più performanti (in tutte le discipline sportive non c'è record che resista più di qualche anno o Olimpiade). Anche per gli over 80 fondamentali risulteranno l'alimentazione e l'attività fisica, aspetti che impattano su peso corporeo e indice di massa corporea (IMC o BMI, parametro biometrico che mette in rapporto peso e statura). Il peso diviso per il quadrato della statura fornisce il BMI, che per un ottantenne alto 173 cm che pesa 70 kg risulterà essere 23,41. BMI inferiore a 18,5 indica che la persona è sottopeso, tra 19 e 25 normopeso, tra 25 e 30 sovrappeso, oltre i 30 obeso. Il nostro ottantenne risulta quindi nel range di normalità e lì dovrà continuare a stare (e vedremo come).

Il **peso corporeo** si tiene sotto controllo in primis attraverso l'alimentazione (qualità e quantità: diciamo, alla latina, est modus in rebus, come in ogni cosa). Relativamente alla qualità del cibo sarà preferibile consumare molta frutta e verdura rispetto a carne rossa; pesce almeno una volta a settimana; auspicabile pasto leggero la sera. Il peso controlliamolo senza fanatismi e ossessioni: dotiamoci di una bilancia affidabile e pesiamoci ogni 10 giorni, nelle stesse condizioni; non disperiamoci se ci ritroviamo con un kg in più nonostante le attenzioni, è normale; fissare un margine da non superare nel 2-3% del peso ideale (1,5-2,0 kg).



**Dott. Renato Rambaldi**

MEDICO FISIATRA





Quanto all'attività fisica, anche se non possiamo pretendere record da un over 80, essa rimane fondamentale. Come per il regime alimentare è **la continuità ciò che conta: fare esercizio due volte alla settimana è l'ideale** se si fanno 50 minuti di attività (8-10 Km di bici o di cyclette; 15-20 minuti di tapis roulant; qualche minuto di stretching e di rinforzo del quadricipite, muscolo fondamentale per la deambulazione). Quattro volte alla settimana bastano 20 minuti di ginnastica o camminata. Totale: 180 minuti (3 ore appena) nell'arco di 7 giorni. Una volta alla settimana si può anche riposare (anche il Creatore il settimo giorno si riposò): teniamo questa giornata come un calciatore in panchina, e se abbiamo dovuto saltare un giorno per rilevanti problemi («*ieri non ne avevo voglia*» non vale) si può ricorrere al "panchinaro", per continuare la metafora calcistica. **Naturalmente, quello proposto è uno schema che non deve e non può essere rigido.** Stando al trend degli ultimi secoli, la vita si allungherà ancora e tra non molto ci si dovrà occupare degli over 90 e degli over 100, anche questi in crescita numerica rilevante con tutto quello che comporta. Matusalemme, secondo la Bibbia, morì a 969 anni ma nessuno vuole arrivare fino là: è più importante vivere in salute gli anni che ci saranno concessi.

Di certo scienza e tecnologia che tanto hanno concorso all'aumento "quantitativo" della vita potranno fare altrettanto per rendercela agevole, senza intoppi o incidenti di percorso e senza agguati di salute. Un'ultima annotazione: lo stress nuoce sicuramente sia alla durata sia, soprattutto, alla qualità della vita. Purtroppo la totale eliminazione delle condizioni di stress non è pensabile perché è connaturato alla vita stessa. **Ma, con le dovute cautele, qualche trappola stressante minore si può evitare.**

**Ad maiora:** è un augurio di proiezione verso un futuro migliore che una volta si rivolgeva al giovane o cinquantenne... Oggi vale anche dopo gli 80 anni.

# Cerba in cattedra con food4minds

Cerba HealthCare Italia partecipa al progetto di Manageritalia “food4minds” che stabilisce un collegamento tra scuola e mondo del lavoro per orientare i giovani. La prima esperienza in un liceo di Gavirate (VA) ha portato entusiasmo tra i banchi

Offrire agli studenti un orientamento concreto, fornire strumenti per sviluppare le giuste competenze e favorire scelte di carriera consapevoli; questi sono gli obiettivi di food4minds, il progetto di Manageritalia che porta il mondo del lavoro dentro le scuole, per colmare quel gap tra domanda e offerta di lavoro che rappresenta un grosso problema per il nostro sistema economico.

Con food4minds sono i manager, tutti volontari, che vanno in aula; per Cerba HealthCare Italia a salire in cattedra è stato **Stefano Larghi**, Strategic Project Director. Che subito puntualizza: «Più che salire in cattedra si è trattato, in verità, di tornare fra i banchi, perché gli incontri sono stati interattivi e partecipati. E perché si è attivato uno scambio, da cui anch'io ho avuto la possibilità di imparare da loro».

Partiamo dall'inizio, in che cosa consiste food4minds? A spiegarlo è **Pierfilippo Maggioni**, CSR Manager di

**Manageritalia:** «È un'iniziativa che si inserisce nel più ampio quadro delle attività di responsabilità sociale della nostra federazione, che riunisce oltre 44mila dirigenti, quadri ed executive professional di vari settori. Con il portale “Un ponte sul futuro” offriamo una piattaforma di

*“Ragazze e ragazzi hanno avuto idee brillanti e proposto ragionamenti altamente strutturati, ciascuno valorizzando i propri punti di forza”*

supporto ai giovani tra i 16 e i 30 anni, alle scuole e alle aziende. Qui si trova anche food4minds, un progetto rivolto alle classi terze, quarte e quinte degli istituti superiori, che devono partecipare ai cosiddetti PCTO (Percorsi per le Competenze Trasversali e l'Orientamento), in pratica l'ex alternanza scuola-lavoro. Con food4minds i manager entrano nelle scuole per raccontare il loro lavoro e il funzionamento delle aziende.



Il progetto nato nel 2019, si è sviluppato in maniera decisa dopo la pandemia con un ciclo pilota in provincia di Varese nel 2022-23 in quattro scuole, siamo cresciuti fino a raggiungere oggi 11 istituti e 55 classi, e altrettanti manager volontari, e ci stiamo espandendo in altre province italiane». Nel contesto di questo progetto, Stefano Larghi ha portato la sua esperienza al Liceo Scientifico Sportivo IIS Edith Stein di Gavirate (VA), conducendo un percorso strutturato su più incontri con gli studenti di una classe quarta. «Mi sono trovato davanti una classe estremamente coinvolta e curiosa – racconta Larghi –. Ragazzi e ragazze si illuminano quando si offre loro una visione per il futuro. Futuro che però a volte percepiscono come troppo lontano e vago, che non hanno gli strumenti pratici per affrontare. Per questo si trovano spaesati. Allora ho cercato di essere molto concreto e di renderli protagonisti».



Conclude Pierfilippo Maggioni: «Vogliamo che i ragazzi e le ragazze non si accontentino, che puntino all'eccellenza, che trovino stimoli e strumenti per strutturare un percorso che li porterà realizzare i propri obiettivi. In questo noi manager possiamo essere degli efficacissimi facilitatori. E siamo pronti a dialogare con scuole, istituzioni, studenti e famiglie per portare alla comunità questo valore».

Durante il **primo incontro**, Larghi ha introdotto il **settore della sanità e della diagnostica**, spiegando le opportunità lavorative offerte da un comparto in crescita. La classe si è dimostrata subito attenta, facendo domande mirate. Alla prima verifica delle conoscenze apprese, l'alta percentuale di risposte esatte, su un argomento per di più interamente nuovo, ha stupito anche i docenti.

Il secondo incontro ha visto la **partecipazione di Marcello La Delfa**, Direttore del laboratorio Cerba HealthCare di Milano, e di **Florinda La Loggia**, Project Manager, che hanno raccontato il proprio lavoro e risposto a numerose curiosità, mostrando come le competenze manageriali siano trasversali a diversi settori.

Nella **terza lezione**, invece, ragazzi e ragazze sono stati messi alla prova con **esercizi pratici**. Divisi in gruppi, hanno sviluppato progetti inerenti al mondo del diagnostico come

la gestione di un deal per il trasporto di campioni biologici con tecnologie avanzate quali i droni, la costruzione di layout e servizi annessi per un nuovo centro polispecialistico o la gestione del marketing di un'azienda sanitaria con un budget definito. *«Hanno avuto idee brillanti e proposto ragionamenti altamente strutturati, ciascuno valorizzando i propri punti di forza: chi aveva più capacità di analisi, chi più talento nella comunicazione, chi dimostrava leadership e chi dava il meglio lavorando in team. Da tutti sono venuti spunti interessanti che hanno ampliato anche la nostra visione come manager»* sottolinea Larghi.

Il **successo dell'iniziativa dimostra quanto sia fondamentale l'interazione tra scuola e mondo del lavoro** e Cerba HealthCare Italia è orgogliosa di contribuire, aderendo al progetto di Manageritalia, a preparare le nuove generazioni ad affrontare le sfide del domani.



**Stefano Larghi**

STRATEGIC PROJECT DIRECTOR



# Check-up Allergy Detector

**Un solo test per l'identificazione di  
300 allergeni ad alimenti e inalanti.**

L'esame consente di dosare simultaneamente le IgE totali (tIgE) e le IgE specifiche (sIgE), ossia gli anticorpi verso più di 300 potenziali allergeni con un unico prelievo.



Per info:



[www.cerbahealthcare.it](http://www.cerbahealthcare.it)