



Cerba HealthCare
ITALIA

#18

COPIA OMAGGIO

Cerba Italia Magazine

Pubblicato da Cerba HealthCare Italia | www.cerbahealthcare.it | Numero 18 | ESTATE 2025

Prenditi sempre cura di te



06

Sommario

- 4 | Le vostre e-mail
Lo specialista risponde
- 6 | News
- 8 | L'importanza e i vantaggi dello sport e dell'attività fisica all'aria aperta
Dott. Sergio Carlucci
- 10 | Sotto questo sole: cosa mangiare in spiaggia?
Dott. Raffaele Soccio
- 12 | 7 consigli per rinforzare il sistema immunitario tutto l'anno
Dott.ssa Iolanda Ricci
- 14 | Noi e il sole: amici per la pelle?
Dott. Giacomo Dell'Antonio
- 16 | Occhi sani e bambini felici: perché fa bene stare all'aria aperta
Dott.ssa Annalia Sava
- 18 | Sport estivi: i consigli per fare movimento e divertirsi in sicurezza
Dott. Guido Marcangeli
- 20 | Due o tre cose da sapere sulla tiroide
Dott. Sante Enrico Cogliandro
- 22 | La prevenzione del tumore della prostata: conoscere, agire, vivere meglio
Dott. Giuseppe Celentano
- 24 | Incontinenza urinaria: affrontarla e non subirla
Dott. Emilio Emili
- 26 | Più salute, sicurezza e formazione al lavoro
Andrea Bertini, Marco Passarello



10



14



20



24

Editoriale

La longevità comincia d'estate

L'estate è un invito naturale a prenderci cura di noi. Le giornate più lunghe, la luce, il tempo all'aperto ci spingono - quasi senza accorgercene - verso abitudini più sane. È il momento in cui camminare di più diventa piacevole, mangiare meglio è più facile, ascoltare il corpo viene spontaneo.

È anche il momento perfetto per iniziare, o riprendere, il proprio percorso verso la longevità.

In Cerba HealthCare lo vediamo ogni giorno: vivere più a lungo e in salute non è un caso, ma una scelta. E l'estate è la stagione giusta per cominciare. Perché ci dà l'energia per muoverci, la voglia di stare all'aria aperta, il tempo per fare prevenzione.

Un check-up, una visita, un piccolo passo possono fare la differenza. Non solo per oggi, ma per i prossimi decenni.

Questo numero di Cerba Magazine è dedicato a chi vuole vivere meglio.

Troverete consigli pratici, storie vere, riflessioni utili per trasformare l'estate in una stagione di benessere e consapevolezza.

La medicina del futuro esiste già. Ma serve una decisione semplice per attivarla: cominciare. E il momento migliore per farlo è adesso.

Buona lettura e... buona estate!



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

Direttore responsabile: Avv. Stefano Massaro
Fotografie: 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



Dott.ssa Giulia Paciucci

BIOLOGA NUTRIZIONISTA



sio per un adulto è di circa 240 mg. Il magnesio è presente in molti alimenti, soprattutto nelle verdure a foglia verde (come spinaci e lattuga), nei cereali integrali, nei semi oleosi, nei legumi e in parte anche nell'acqua. In caso di carenza o aumentato fabbisogno, gli integratori possono essere utili. Le forme più indicate sono quelle chelate e i sali organici (es. magnesio citrato, pidolato e bisglicinato), più biodisponibili e meglio tollerati a livello intestinale.



Lo specialista risponde

✉ **Soffro spesso di stanchezza, crampi muscolari e mal di testa, specialmente in estate. Potrebbe trattarsi di una carenza di magnesio? Quali sono i segnali e come posso trattarla?**

💬 Il magnesio è un micronutriente fondamentale, coinvolto in oltre 300 reazioni metaboliche, che interessano tra le altre cose la produzione di energia (ATP), il corretto funzionamento del sistema nervoso e muscolare e l'attivazione di vitamine come la D. È anche un importante elettrolita antagonista del calcio, utile a ridurre crampi e contrazioni. Una sua carenza può manifestarsi con sintomi comuni come stanchezza, affaticamento, cefalee, crampi, formicolii e, nei casi più severi, alterazioni del ritmo cardiaco. La carenza di magnesio è un fenomeno diffuso (colpisce fino al 50% della popolazione) e può derivare da diete povere, suoli impoveriti, eccessiva sudorazione o condizioni come ipertensione, diabete o l'età avanzata. Il fabbisogno giornaliero di magne-



Nutrizione

✉ **In estate è consigliato iniziare una dieta anche se capita spesso di mangiare fuori? Come si può fare a mangiare meglio? Avete dei consigli?**

💬 L'estate rappresenta un momento particolarmente favorevole per iniziare una dieta perché durante la bella stagione si è generalmente più rilassati, si dispone di più tempo libero e si è più propensi all'attività fisica all'aria aperta. Questo contribuisce a creare un contesto psicologico e pratico ideale per adottare nuove abitudini alimentari e uno stile di vita più sano. Inoltre, il clima caldo favorisce una naturale riduzione dell'appetito verso cibi elaborati, grassi e pesanti, rendendo più semplice orientarsi verso alimenti freschi, leggeri e ricchi di nutrienti. La disponibilità di frutta e verdura di stagione permette di variare maggiormente la dieta, aumentando l'apporto di vitamine, sali minerali e fibre, utili per il benessere dell'organismo e per stimolare il senso di sazietà. Anche l'idratazione migliora durante l'estate, poiché il caldo e la sudorazione spingono a bere di più. Tuttavia, è importante non aspettare di avvertire la sete per bere e limitare il consumo di bevande alcoliche, che aumentano la disidratazione. L'adozione di bevande naturali come infusi freddi, succhi senza zuccheri aggiunti e centrifugati di verdura può essere un'ottima alternativa alle bibite zuccherate e gassate.



Longevity

✉ **Perché è importante esporsi al sole a poco a poco e adottare precauzioni per proteggere la pelle? Come posso fare per abbronzarmi senza scottarmi?**

L'esposizione al sole può offrire diversi benefici, ma è fondamentale affrontarla con attenzione e gradualità per evitare danni alla pelle. Il sole infatti stimola la produzione di vitamina D, essenziale per la salute delle ossa e per il buon funzionamento dell'organismo. Tuttavia, un'esposizione eccessiva e improvvisa, soprattutto nei primi giorni della stagione estiva, può causare scottature, eritemi, invecchiamento precoce della pelle, macchie cutanee e, nei casi peggiori, danni più gravi come le alterazioni cellulari. La pelle, dopo mesi in cui è stata poco esposta alla luce, ha bisogno di tempo per adattarsi: la produzione di melanina (difesa naturale contro i raggi UV) non è immediata ma avviene progressivamente. L'abbronzatura è una risposta difensiva dell'organismo, non semplicemente un effetto estetico. È proprio nei primi giorni di esposizione, quando la pelle non ha ancora sviluppato una protezione sufficiente, che si rischiano le scottature. Si consiglia quindi di esporsi gradualmente, evitando le ore più calde (dalle 11 alle 15), e scegliere la protezione solare più adatta al proprio fototipo: chi ha pelle molto chiara, come le persone di fototipo I e II, è particolarmente sensibile ai raggi ultravioletti e deve prestare ancora più attenzione. Ma anche chi ha una carnagione più scura non è esente dai rischi e deve comunque proteggersi adeguatamente. La protezione solare va applicata fin dai primi momenti dell'esposizione, e deve essere accompagnata da altre abitudini, come indossare abiti leggeri e traspiranti, utilizzare occhiali da sole, cappelli e idratarsi regolarmente. In caso di arrossamenti o pelle accaldata, si possono applicare creme lenitive o doposole con estratti naturali calmanti, come aloe vera, camomilla o tè verde.

Intervista al campione di apnea Gianluca Genoni

«Il mio corpo è il mio strumento, per mantenerlo efficiente mi affido ai check-up»



La cura della salute, la conoscenza del proprio corpo e la prevenzione sono concetti validi per ognuno di noi, non solo per i campioni. Questo riguarda chiunque voglia vivere meglio, invecchiando in modo attivo e stando bene. Nell'intervista realizzata per Cerba HealthCare, Genoni ha raccontato il proprio percorso e le impressioni sul programma Longevity di Cerba, che ha sperimentato in prima persona: «L'accoglienza è una delle cose che mi hanno colpito di più - racconta Genoni - assieme all'organizzazione, il metodo di lavoro, la precisione, il numero di marker analizzati», più di quaranta. **«Alimentazione, attività fisica, gestione del sonno e dello stress: tutto questo fa parte della filosofia della longevità, che non vuol dire solo vivere più a lungo, ma vivere meglio»** ricorda Genoni. «Non dobbiamo aspettare un problema per prenderci cura di noi. Fare gli esami anche quando si sta bene permette di intervenire sui problemi quando sono facilmente risolvibili». Il momento giusto per cominciare è adesso.



Gianluca Genoni è campione mondiale di apnea con 18 record all'attivo

La medicina del futuro in SDA Bocconi con Stefano Massaro

Medicina predittiva e cultura della prevenzione: il futuro della longevità

«La longevità è un traguardo personale e collettivo, oggi possibile grazie alla medicina predittiva, basata su misurazioni precise e modelli di cura fondati sui dati». Così Stefano Massaro, CEO di Cerba HealthCare Italia, è intervenuto all'Healthcare Day della SDA Bocconi.



Il tema dell'evento, "Shaping with precision the future of healthcare", richiama la necessità di concretezza nei discorsi su salute e longevità. Durante l'incontro, che ha coinvolto esperti, imprenditori e ricercatori, Massaro ha illustrato come Cerba stia rendendo la medicina predittiva un servizio capillare e accessibile, superando la logica d'élite. «Gli italiani capiscono che il futuro della medicina si basa su prevenzione, dati e conoscenza di sé - sottolinea Massaro -. **Il +138% di iscrizioni al programma Longevity conferma che il cambiamento è in atto».**

Italia

A sostegno dell'inclusione

L'impegno di Cerba per l'integrazione sociale

Cerba HealthCare Italia è stata partner dei **Campionati Italiani Giovanili di Nuoto Paralimpico**, rafforzando il proprio impegno nel promuovere iniziative legate allo sport, alla salute e all'inclusione. Inoltre Cerba è stata presente alla maratona **Corri Nuoro** alla quale hanno partecipato 200 atleti sostenendoli in un'atmosfera di energia, determinazione e sport.



Campania

Nuova TAC a Napoli

TAC per la diagnosi e prevenzione cardiovascolare

Nel panorama della diagnostica per immagini, Cerba ha installato una **TAC di ultima generazione** presso il polidiagnostico di viale Michelangelo, a Napoli. Il nuovo macchinario **consente esami ad alta precisione** consentendo di offrire ai pazienti esami sempre più precisi, rapidi e sicuri. Tra le prestazioni disponibili, spicca la **TAC coronarica**, la quale permette di rilevare precocemente la presenza di stenosi coronariche e di placche aterosclerotiche sulla parete dei vasi, offrendo una valutazione accurata e tempestiva del rischio cardiovascolare.



Lazio

Cerba incontra i talenti del futuro

Il team HR tra Roma e Salerno per raccontare Cerba

È stato un vero piacere partecipare al **Diversity Day** organizzato dall'Università degli Studi Roma TRE, al **Career Day** della @Luiss Guido Carli e al **Job In Campus** all'Università di Salerno dove abbiamo potuto incontrare tanti studenti e professionisti motivati e pieni di entusiasmo. Cerba HealthCare ha potuto raccontare la propria realtà, promuovere il suo impegno verso un ambiente di lavoro inclusivo e dinamico e raccogliere tante idee e nuove prospettive!



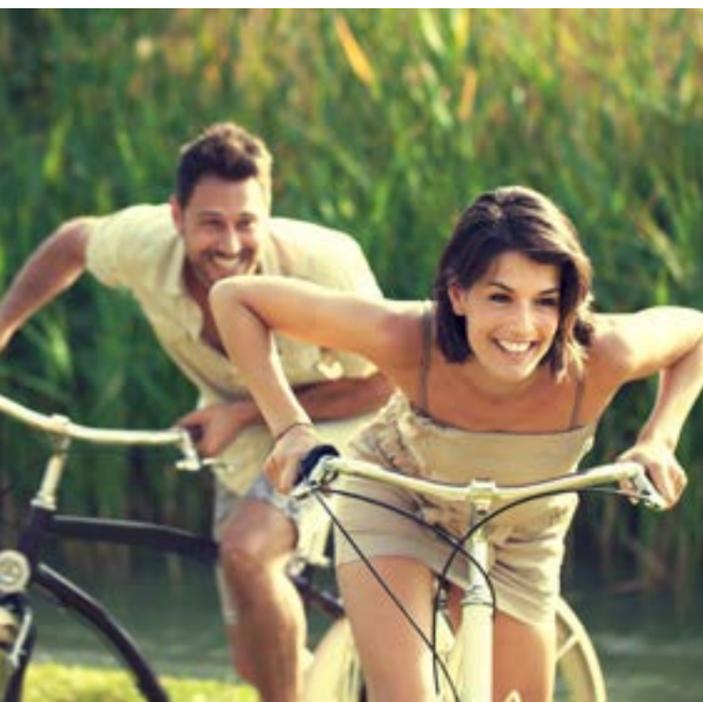
L'importanza e i vantaggi dello sport e dell'attività fisica all'aria aperta

Sono tanti i benefici per la salute fisica e mentale nel fare sport all'aria aperta, ne parliamo in questo articolo

Indipendentemente dall'età, fare sport va a beneficio sia degli uomini che delle donne che possono trarne vantaggio anche solo svolgendo **ogni giorno 30 minuti** di esercizio moderato (come fare le scale o una passeggiata) non necessariamente da svolgersi in un'unica seduta, ma in ogni occasione della giornata. Tra l'altro, gli sport all'aria aperta possono essere di supporto nel promuovere uno stile di vita attivo per gli anni successivi, prevenire l'obesità e migliorare la salute cardiovascolare. Inoltre l'attività fisica può aiutare sia i bambini che gli adolescenti a sviluppare abilità sociali e ad acquisire un senso di responsabilità e di disciplina.

Quali sono i benefici e perché muoversi all'aria aperta?

Sicuramente sono tanti i benefici che può com-



portare una vita fisicamente attiva. Muoversi è una delle soluzioni per prendersi cura di sé, un modo per migliorare, sin da subito, la qualità della propria vita. Infatti, l'esercizio rappresenta anche uno degli strumenti migliori per prevenire e contribuire a curare alcune patologie, ovvero:

- Potenzia il **funzionamento regolare di cuore e polmoni**.
- **Migliora l'agilità e l'equilibrio** aiutando a sviluppare (nel caso dei bambini) o a rafforzare (nel caso di adulti e anziani) l'apparato osteoarticolare e muscolare.
- Concorre al **benessere psicologico**, riducendo ansia, depressione e senso di solitudine se svolto in compagnia.
- Contribuisce alla **prevenzione delle malattie cardiovascolari** in quanto la pratica regolare di esercizi aerobici come la corsa, il ciclismo o il nuoto può aiutare a ridurre il rischio di malattie cardiache e migliorare la circolazione sanguigna.
- **Riduce il rischio di malattie croniche** non trasmissibili come l'osteoporosi e contribuisce a migliorare la salute delle ossa in quanto l'esposizione al sole durante la pratica degli sport all'aria aperta può aiutare il corpo a produrre vitamina D, che è essenziale per la salute delle ossa.



- **Aiuta a controllare i livelli di glicemia** e colesterolo nel sangue, a prevenire le malattie metaboliche, cardiovascolari, neoplastiche e artrosi, a ridurre il tessuto adiposo in eccesso e favorisce il raggiungimento del bilancio energetico, prevenendo l'obesità.

- Aiuta a **rafforzare il sistema muscolare** in quanto alcune attività sportive all'aria aperta richiedono l'utilizzo di gruppi muscolari diversi, ad esempio l'arrampicata richiede una notevole forza fisica mentre la corsa e il ciclismo richiedono una notevole resistenza muscolare.

Possiamo quindi dire che in ogni fase della vita, il prendere un impegno regolare nei confronti dell'attività fisica rappresenta una scelta fondamentale e importante anche per contribuire al proprio benessere psicofisico. Se siete alla ricerca di un modo per stare a contatto con la natura godendo delle bellezze che questa vi offre e mantenervi in perfetta forma, **la pratica di uno sport all'aria aperta può essere una valida soluzione!**



Dott. Sergio Carlucci

BIOLOGO GENETISTA E NUTRIZIONISTA
COMMUNICATION SCIENTIFIC ANALYST



Sotto questo sole: cosa mangiare in spiaggia?

Qualche idea pratica per pasti gustosi, nutrienti e leggeri, perfetti per ritrovare il nostro benessere nelle giornate più calde



A casa come in vacanza, alcune regole non cambiano mai. Un pranzo dovrebbe essere sempre sano e bilanciato, con una **fonte di idratazione e una di minerali**. Questo è ancora più importante nelle giornate più calde, in cui acqua e sali vengono persi con la sudorazione. Il pranzo in spiaggia dovrebbe poi agevolare la digestione, che con il caldo rallenta, ed essere ricco di antiossidanti per contrastare i radicali

liberi prodotti dalla prolungata esposizione al sole.

Quali cibi prediligere?

Quelli freschi, digeribili, non troppo salati o zuccherati; meglio evitare pasti completi a base di primo, secondo e contorno, a favore di piatti unici, bilanciati e gustosi (come i cereali). Facciamo qualche esempio pratico. Il **riso in insalata rimane il re dell'estate**, da condire

con un filo di olio extravergine d'oliva, sale fino iodato e basilico fresco. Quinoa, farro e orzo perlato, accompagnati da verdure fresche, sono varianti gustose e gradevoli. **Insalatone** ricche di verdure e ortaggi come lattuga, carote, pomodori, mais, sedano, finocchi, zucchine e fagiolini assicurano acqua, vitamine, minerali e antiossidanti. Ottimo arricchirle con frutta secca (noci, mandorle, pinoli), semi (lino, chia, gira-

sole, sesamo), cibi fonte di calcio (ceci o tofu) e proteine come tonno, formaggio, feta, parmigiano, uovo sodo, gamberetti, legumi, pesce (preferendo quello azzurro) oppure pollo. Altre idee fresche e leggere sono **prosciutto e melone oppure carpaccio di carne o di pesce con verdure**.

Un'altra buona e pratica alternativa è un **panino leggero**, con una fonte di fibre (insalata, pomodoro) e una fonte proteica (tonno, bresaola, hummus), senza salse. Ancor meglio se il pane è integrale. Si potrebbe optare anche per una **piadina proteica** fatta in casa: basta mescolare 20 g di farina integrale, 50 ml di albume, 20 ml di acqua, un pizzico di sale e uno di bicarbonato e una volta cotta farcirla.

Non devono poi mancare gli spuntini a base di **frutta**, oppure estratti e **centrifughe** di frutta e verdura, fonte di sali minerali e vitamine. Una bella macedonia, da gustare lontano dai pasti, ravviva la giornata portando buonumore.

Da non dimenticare l'idratazione. Oltre all'acqua naturale, fresca ma mai ghiacciata, si può optare anche per centrifughe da preparare a casa con verdure e spezie. Sfatiamo qui un luogo comune: se non si fa sport, le bevande isotoniche non ser-

vono. Chi soffre di pressione bassa, invece, può assumere sali minerali al mare.

Importante, infine, è conservare correttamente i cibi in una borsa frigo garantendo il rispetto delle temperature.

Che cosa, invece, è meglio evitare?

I fritti sono una tentazione da respingere, e così i piatti ricchi di grassi e proteine che impegnano lo stomaco in lunghe digestioni e possono aumentare il rischio di congestioni, sia al sole sia in mare. Neppure i piatti di pasta con sughi elaborati sono consigliati. Le bibite gassate fanno venire ancora più sete, sono ricche di zuccheri, si scaldano più facilmente dell'acqua e sono responsabili del gonfiore addominale.

I cibi molto conditi e salati, i salumi e le salse sono tutt'altro che idratanti: aumentano la pressione e trattengono i liquidi, amplificando il calore percepito. Attenzione ai cibi che favoriscono il gonfiore addominale: i legumi in quantità eccessiva, i broccoli, i cavoli e le crucifere in generale, i cibi ricchi di fibre come mela e anguria. I latticini sono problematici da conservare ad alte temperature per diverse ore.

La frittata, uno dei cibi "da spiaggia" più comuni, va "maneggiata con cautela"

perché le uova non sono particolarmente digeribili e l'olio usato per la preparazione contribuisce a un ulteriore carico lipidico e calorico. Ghiaccioli e granite contengono molti zuccheri e contribuiscono ad aumentare la sete e la disidratazione: meglio una pallina di gelato artigianale alla frutta.

L'alcol è un grande "no" perché invece di dissetare disidrata.

Domanda molto gettonata: è salutare pranzare solo con frutta o gelato?

No. Un pasto a base di sola frutta non è bilanciato e farebbe tornare lo stimolo della fame in poco tempo. Il gelato, allo stesso modo, è un alimento sbilanciato sugli zuccheri semplici. Meglio concederselo (ogni tanto) fuori pasto.



Dott. Raffaele Soccio

SPECIALISTA IN SCIENZE DELL'ALIMENTAZIONE,
MEDICO SOCIO AGGREGATO FMSI



7 consigli per rinforzare il sistema immunitario tutto l'anno

Prendiamoci cura della principale barriera che il nostro organismo oppone a infezioni e malattie, con qualche spunto facile da applicare nella vita quotidiana

Alimentazione equilibrata e corretti stili di vita possono fare la differenza nel buon funzionamento del nostro **sistema immunitario**, rendendolo più efficace nel combattere agenti patogeni e proteggerci dalle infezioni. **Ma come possiamo rinforzare le nostre difese?** Ecco 7 semplici consigli pratici che possiamo seguire nella vita di tutti i giorni.

1. Assumere antiossidanti, vitamine, fitonutrienti e minerali

Alcuni antiossidanti come vitamine (**carotenoidi** precursori della vitamina A, la vitamina C, la vitamina E), minerali (manganese, molibdeno, rame, selenio, zinco...) e sostanze definite vitamino-simili (es. coenzima Q10, pigmenti vegetali come i flavonoidi e la clorofilla) devono essere introdotti con la dieta, poiché l'organismo non è in grado di produrli da solo. Per assumere i carotenoidi

dobbiamo mangiare frutta e ortaggi di colore dal giallo al rosso, ma anche verdura a foglia verde. La **vitamina C** si trova in particolare in agrumi, ribes, kiwi, peperoni, pomodori, spinaci, cavoli, asparagi; negli alimenti di origine animale è contenuta nelle frattaglie, come fegato e rene. La fonte principale di **vitamina E** sono gli oli derivati dai semi, come arachidi, girasole, mais e soia; altre fonti di questa vitamina sono il germe di grano, i cereali a grano intero (integrali), la frutta secca, gran parte di frutta e verdura, ma anche le uova, i pesci più ricchi di grassi e il fegato. La **vitamina D** è spesso carente in inverno per la minore esposizione al sole; gli alimenti che ne sono ricchi sono pesce grasso (salmone, sgombro), tuorlo d'uovo, latticini arricchiti. La fonte più ricca di **ferro EME**, ovvero la forma biodisponibile, è la carne (come residuo della mioglobina nei muscoli), sia rossa che

bianca, ma questa sostanza è presente anche in altri alimenti di origine animale, come pesce azzurro, molluschi, crostacei e nel tuorlo d'uovo. Il **ferro non-EME** è presente in tutti gli alimenti, anche in quelli vegetali. Sono particolarmente ricchi di ferro verdure a foglia verde, i legumi, la frutta, la frutta essiccata, i cereali; un'altra fonte di questa sostanza è il cacao amaro. Per favorire l'assorbimento del ferro è consigliato abbinarlo alla vitamina C, assunta tramite succo di limone o attraverso l'integrazione alimentare. Il **coenzima Q10** si può trovare in diverse parti del vitello, maiale e sardine, ma anche negli spinaci e nelle noccioline. Il manganese è contenuto nei cereali, nei legumi, nella frutta e nel tè. Il **molibdeno** in molti vegetali, nei legumi, negli ortaggi a foglia verde scuro. Il cromo nei grassi, negli oli vegetali, nella carne, nei molluschi,

nei cereali integrali. Il **selenio** nel pesce, nel pollame, nella carne, nel latte e nei cereali. Lo **zinco** nel latte, nel fegato, nei frutti di mare.

2. Assumere prebiotici e probiotici

L'intestino è un elemento chiave per il sistema immunitario. Consumare alimenti contenenti **prebiotici** e **probiotici** aiuta a mantenere una flora intestinale sana, migliorando la risposta immunitaria. I prebiotici si trovano in particolare in determinati alimenti come cereali integrali, legumi, ortaggi, asparagi, carciofi, cicoria, cipolla e aglio, ma anche nella banana e nel miele. Sono fonti naturali di probiotici: yogurt, kefir, crauti, kimchi, miso.

3. Fare attenzione all'idratazione

Mantenere il corpo idratato aiuta a mantenere le mucose

delle vie respiratorie umide, migliorando la protezione contro virus e batteri. Bere almeno **1,5-2 litri di acqua al giorno, tisane e brodi**.

4. Limitare gli zuccheri semplici

Lo **zucchero in eccesso** può compromettere la funzione dei globuli bianchi, rendendo il sistema immunitario meno efficace. Meglio preferire carboidrati complessi e fonti di zuccheri naturali come frutta e miele.

5. Assumere grassi "buoni"

Gli **omega-3** hanno proprietà antinfiammatorie che supportano la risposta immunitaria. Fonti alimentari: pesce grasso, semi di lino, noci, olio d'oliva extravergine.

6. Scegliamo uno stile di vita adeguato

Occorre **in primo luogo limi-**

tare l'alcol e il fumo, i principali nemici che indeboliscono il sistema immunitario. E poi **dormire a sufficienza**: attenzione a non esagerare con il caffè o altre sostanze nervine con effetto eccitante (teobromina, teofillina e guaranina). Fare **attività fisica regolare**, che aiuta la circolazione e il sistema linfatico. Infine, meditare o praticare la mindfulness aiuta a gestire lo stress, altro fattore che influisce sulla performance del nostro sistema immunitario.

7. Seguire i consigli precedenti durante tutto l'anno

Ora l'inverno e i suoi malanni tipici ci sembrano lontani, ma prenderci cura del nostro sistema immunitario maniera costante ci permetterà di "resistere agli attacchi" anche quando si riaffaccerà la stagione fredda.



Dott.ssa Iolanda Ricci

NUTRIZIONISTA



Noi e il sole: amici per la pelle?

Il punto di vista dell'anatomopatologo su benefici e rischi dell'esposizione al sole

L'estate è arrivata e con essa una maggiore esposizione al sole, intenzionale o meno. Fino a qualche decennio fa, solo le persone che facevano lavori manuali si abbronzavano, mentre la pelle chiara era un "privilegio" dei ceti nobili e abbienti. Con l'avvento della civiltà industriale l'abbronzatura diventò segno di benessere, sinonimo di vacanze e svaghi sportivi, specialmente se ostentata nei mesi invernali: **chi non ricorda i numerosi centri d'abbronzatura che c'erano sino agli anni '90?** Ma da alcuni anni, forse per maggiore consapevolezza o per l'influenza della cosmesi orientale, si osserva un'inversione di tendenza, direi un ritorno al passato, che vede la pelle chiara come segno di bellezza, e si traduce in una maggiore attenzione a preservarne l'integrità.

Vediamo allora quali sono gli aspetti positivi e negativi dell'esposizione solare dal punto di vista di un anatomopatologo. L'osservazione al microscopio dei danni procurati dal sole e lo



Dott. Giacomo Dell'Antonio

RESPONSABILE ANATOMIA
PATOLOGICA



studio della sua influenza su alcune patologie, infatti, mi permette di fare alcune considerazioni.

Esporsi al sole in modo corretto produce nell'organismo effetti biologici positivi molto importanti. Uno è l'**azione "antirachitica"**: bastano dieci minuti di esposizione, 2 o 3 giorni alla settimana, per aumentare la produzione di **vitamina D** che, solo con la dieta, non riuscirebbe a convertirsi nella sua forma attiva. Il sole, inoltre, ha una riconosciuta azione antidepressiva (grazie anche alla stimolazione della serotonina) e può avere una funzione immunomodulatrice e antinfiammatoria, utile in caso di malattie cutanee come psoriasi, dermatite seborroica o eczemi.

Quanto ai rischi, i raggi solari si dividono in **infrarossi** (che producono calore), **luce visibile** e **ultravioletti** (UV). Questi ultimi, responsabili dell'abbronzatura, a loro volta si dividono in UVA (circa il 95%), UVB e UVC (i più pericolosi, fortunatamente bloccati dall'ozono). Al microscopio si vede bene il danno prodotto dai raggi UV su due componenti principali della cute: il **derma** (la matrice di sostegno) e l'**epidermide** (la parte più superficiale).

Nel derma assistiamo a un fenomeno definito **dermatoeliosi** o **elastosi solare**: un danno purtroppo irreversibile, visibile soprattutto nelle persone anziane ma anche nei giovani in zone fotoesposte. Le fibre elastiche degenerate formano aggregati compatti e omogenei che causano le rughe. Nemmeno le più recenti terapie laser (che favoriscono la produzione di fibre collagene che riempiono e distendono il derma, dando un piacevole effetto lifting) rie-

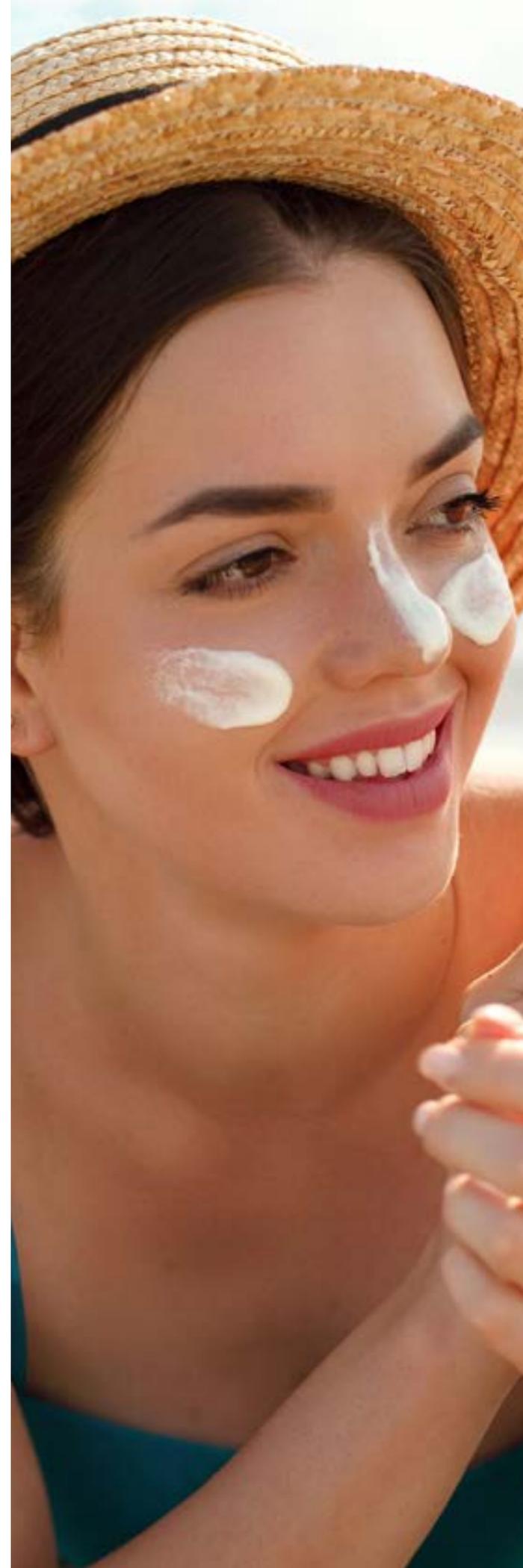
scono a indurre la rigenerazione o riparazione delle fibre elastiche. Questo danno inoltre modifica anche la normale idratazione superficiale da parte delle ghiandole sudoripare ed eccrine, creando secchezza.

Nell'epidermide, oltre al danno fisico, c'è **un'alterazione del DNA delle cellule epiteliali e melanocitarie, che si manifesta in tempi più lunghi, spesso anni**. È nota da tempo la correlazione tra esposizione solare e forme di cheratosi dette attiniche (da sole) che si manifestano principalmente nelle zone fotoesposte come il viso. Si tratta di precancerosi che possono avere una diversa intensità di displasia, cioè una diversa propensione a evolvere verso forme tumorali più aggressive (cheratoacantoma) o invasive (carcinomi basocellulari e squamocellulari). Entrambi hanno malignità prevalentemente locale, dando rarissimamente metastasi a distanza, ma possono coinvolgere strutture delicate (come la zona perioculare o perinasale) con fenomeni recidivanti con erosioni, ulcere e interessamento di strutture muscolari o ossee.

Il **tumore cutaneo** più temuto è il **melanoma**, sempre più frequente e talora metastatico, specialmente nelle forme avanzate. Una delle due forme principali di melanoma (entrambe pericolose) è legata proprio all'esposizione solare, specialmente in età infantile. Il danno avviene per alterazioni del DNA o del patrimonio genetico delle cellule melanocitarie.

Da quanto detto, senza "rubare lavoro" ai dermatologi, discendono due importanti consigli. Primo, optare sempre per **una fotoesposizione moderata usando la protezione solare, evitando il sole nelle ore più calde della giornata, specialmente nei primi giorni**. Secondo, far controllare periodicamente i nei e rivolgersi subito a uno specialista alla comparsa di lesioni pigmentate, specie quelle a rapida crescita.

Una diagnosi precoce è la miglior terapia.



Occhi sani e bambini felici: perché fa bene stare all'aria aperta

Le attività outdoor sono importanti anche per la vista dei più piccoli. L'estate è il momento ideale per "staccarli" dagli schermi e prevenire problemi futuri, come la miopia



Nell'era degli **schermi onnipresenti**, delle maratone di cartoni animati e dei compiti fatti al tablet, trovare tempo e modo per uscire all'aperto è diventato un obiettivo quotidiano non sempre facile da raggiungere, ma fondamentale per tantissimi motivi. **Muoversi e giocare all'aperto** fa bene a muscoli, ossa, articolazioni

e cuore; migliora l'equilibrio e la coordinazione e previene il sovrappeso; stimola la creatività, la socializzazione, la concentrazione e il benessere emotivo. E c'è anche un beneficio forse meno conosciuto: trascorrere del tempo fuori casa può rivelarsi un **alleato prezioso anche per la salute dei degli occhi dei più piccoli**. Lo stare all'aria

aperta, infatti, ha un impatto significativo sullo sviluppo visivo durante l'infanzia. Una curiosità poco nota ai genitori ma confermata da numerosi studi: stare all'aperto aiuta a **prevenire la miopia**, un disturbo sempre più diffuso che, secondo le previsioni, entro il 2050 potrebbe interessare una persona su due nel mondo.

Negli ultimi decenni, l'incidenza della miopia è cresciuta in modo impressionante, specialmente tra i bambini e gli adolescenti.

Uno dei motivi? Le tante ore trascorse davanti agli schermi: televisori, computer, tablet, smartphone. Anche la lettura prolungata, se svolta in ambienti chiusi e poco illuminati, può contribuire a un eccessivo sforzo visivo. Tutte queste attività sollecitano l'occhio a lavorare da vicino e per molte ore consecutive, favorendo un allungamento del bulbo oculare, caratteristica tipica dell'occhio miope.

Trascorrere del tempo all'aperto, invece, stimola una serie di processi fisiologici protettivi. La luce naturale favorisce la produzione di **vitamina D**, che svolge un ruolo importante anche per la salute oculare. Inoltre, aumenta la produzione di dopamina, un neurotrasmettitore che ha anche la funzione di regolare la crescita del bulbo oculare, rallentando così l'insorgenza della miopia.

Non solo: all'esterno, l'occhio si trova in un ambiente visivo "più rilassato". I colori dei paesaggi naturali, a differenza delle immagini vivide e contrastate degli schermi, sono più tenui e meno stimolanti per la retina. Questo permette all'occhio di mettere

a fuoco con meno sforzo e in modo più naturale. Un grande vantaggio, soprattutto in età infantile, quando l'occhio è ancora in crescita e particolarmente sensibile agli stimoli esterni.

Durante l'infanzia, infatti, l'occhio si sviluppa in base agli stimoli che riceve. È un periodo di **"plasticità visiva"**, in cui le abitudini quotidiane possono davvero fare la differenza. Se un bambino passa molte ore davanti a uno schermo, il suo occhio tenderà ad adattarsi a quel tipo di visione ravvicinata. Al contrario, il tempo trascorso all'aria aperta contribuisce a una crescita più equilibrata dell'occhio e a una visione più sana nel lungo termine. Alcuni studi hanno messo a confronto gruppi di bambini che trascorrono regolarmente del tempo fuori casa con altri che, invece, passano la giornata prevalentemente in ambienti chiusi; e i risultati sono chiari: nel primo gruppo la miopia ha un'incidenza minore rispetto al secondo.

Ma quante ore all'aria aperta servono per prevenire i problemi alla vista? Non esiste una prescrizione precisa, perché non stiamo parlando di un farmaco. Ma il principio è semplice: più tempo si passa all'aperto, e più spesso lo si fa, meglio è. Una passeggiata al parco, una corsa in bicicletta, un gioco all'a-

perto con gli amici: tutto contribuisce.

Naturalmente, quando si è all'esterno è importante proteggere gli occhi. Basta un gesto semplice: **mettere gli occhiali da sole**. L'unica accortezza è verificare che siano certificati con il marchio CE, garanzia di una protezione efficace contro i raggi UV. E quando poi i bambini, inevitabilmente, passano del tempo davanti alla tv o ai giochi digitali, si può comunque cercare di ridurre l'impatto visivo scegliendo contenuti con colori più neutri e meno contrastati.

Insomma, in un mondo sempre più digitale, il ritorno alla natura (anche solo per un po' ogni giorno) è un modo semplice, gratuito e piacevole per prendersi cura anche della vista dei più piccoli.



Dott.ssa Annalia Sava
ORTOTTISTA E ASSISTENTE IN
OFTALMOLOGIA



Sport estivi: i consigli per fare movimento e divertirsi in sicurezza

Per godere di tutti i benefici del movimento e del gioco è fondamentale attuare le giuste misure di prevenzione. Ecco come entra in gioco la medicina sportiva

Estate, tempo di camp sportivi, raduni e tornei. Avendo una discreta esperienza ormai trentennale come medico delle nazionali giovanili di basket maschili e femminili, ho maturato una certa idea di come si debba praticare lo sport in sicurezza (che, ahimè, non è mai assoluta) con l'insostituibile apporto della medicina dello sport. **Che non è solo medicina di laboratorio (test, certificati di idoneità), ma è anche importantissima sul campo, dove il valore centrale è la prevenzione.**

Nell'organizzazione di un camp o torneo deve esserci sempre un medico a disposizione 24 ore su 24. Il suo compito non è solo quello di intervenire tempestivamente in caso di infortuni e malanni, ma anche di individuare i rischi e verificare che siano messe in atto le corrette

misure di prevenzione. Tutto parte dalla corretta preparazione degli operatori sportivi. Chi insegna uno sport non deve avere conoscenze solo tecnico-tattiche e metodologiche, ma avere nozioni di pedagogia, psicologia, auxologia (le leggi di maturazione e sviluppo del fisico), neuroscienze.

Altro tema basilare è l'igiene sportiva: fare la doccia e cambiarsi gli indumenti sempre dopo l'attività fisica, lavare e asciugare i capelli prima di uscire nuovamente all'aperto, usare ciabattine negli spogliatoi, tenere le unghie corte e pulite, cambiarsi le scarpe per praticare l'attività fisica. Durante l'allenamento o il gioco bisogna togliere o coprire con un cerotto qualsiasi cosa possa essere pericolosa per sé stessi e per gli altri (catenine, orologi, orecchini, piercing). Curare anche

l'abbigliamento: non usare calzettoni lisi o scarpe strette o larghe per evitare le vesciche; la bocca deve essere libera, onde evitare pericolosi soffocamenti; le scarpe devono essere allacciate correttamente.

Chi pratica sport ha poi un assoluto bisogno di **efficienza organica**. Innanzitutto è fondamentale la visita sportiva, agonistica o non agonistica, e poi bisogna seguire un corretto stile di vita: evitare fumo e alcol, dormire a sufficienza, rispettare i tempi di recupero dopo un carico fisico. Seguire una dieta bilanciata e, soprattutto in estate, consumare più frutta e verdura e bere almeno **1,5-2 litri** di acqua. Prima di scendere in campo, due cose sono importanti.

Primo, verificare che gli impianti siano a norma e non presentino elementi di pericolosità, al chiuso come all'aperto.

Secondo, nel momento dell'allenamento o della gara dovrebbero esserci, o essere velocemente reperibili, il medico o i medici responsabili, un'ambulanza se la manifestazione lo richiede, e un'infermeria (pulita e non usata come magazzino). Se il medico è altrove, occorre avere a disposizione una borsa di pronto soccorso "laica", cioè che non contiene alcun farmaco (perché la terapia è esclusivamente di pertinenza medica), ma fornita con strumenti di primo soccorso quali guanti in lattice, garze in compresse, disinfettante, cerotti sportivi

(salvapelle/taping), cerotti antivesciche, pinzette, forbici, ghiaccio (istantaneo o spray). In caso di infortunio, in assenza di personale sanitario, l'operatore sportivo "laico" dovrebbe attenersi al metodo detto P.R.I.C.E. (protezione - riposo - ghiaccio - compressione - elevazione).

Quando la persona infortunata è cosciente, la protezione è l'intervento più indicato e migliore da fare, e possono prendersene carico potenzialmente tutti. Diverso il caso degli infortuni con perdita di coscienza o di situazioni di estrema urgenza: quando occorre un intervento di **BLS - Basic Life Support** (cioè manovre salvavita di base come la rianimazione cardiopolmonare e l'uso di defibrillatore automa-

tico esterno - DEA) possono entrare in gioco sia gli operatori sanitari sia operatori non sanitari, purché abbiano seguito degli appositi corsi.



Dott. Guido Marcangeli
MEDICO SOCIO AGGREGATO FMSI



Due o tre cose da sapere sulla tiroide

La tiroide, situata alla base del collo e costituita da due lobi laterali congiunti da un istmo, per un peso di una ventina di grammi, è una ghiandola endocrina

Produce ormoni, parola greca che significa **"stimolatori"**: in medicina indica sostanze che viaggiano nei liquidi corporei per regolare organi lontani dalla loro sede di produzione. Di solito non visibile, e spesso non palpabile, la tiroide lo diventa quando si ingrandisce, dando origine al **gozzo**; l'ingrandimento può interessare tutto l'organo (gozzo diffuso) o essere limitato a uno o più punti (gozzo nodulare).

La tiroide è un'accaparratrice di iodio, elemento prezioso perché abbondante nel mare ma scarso in terraferma, necessario a produrre i suoi ormoni, che ne contengono tre o quattro atomi per molecola; il loro effetto è di stimolare il metabolismo, ossia il laboratorio biochimico dell'organismo, e in particolare la sintesi delle proteine, aumentando il consumo di calorie.

Non c'è funzione corporea che non ne sia interessata, da quelle vegetative più "umili", fino

alle funzioni cognitive più elevate: gli ormoni della tiroide sono indispensabili al corretto sviluppo somatico e neuropsichico del bambino fin dal grembo materno.

Ultimata la crescita si limitano, per così dire, a **ottimizzare il metabolismo**, in modo da evitare che scostamenti nel senso sia dell'eccesso sia della carenza nella produzione ormonale tiroidea alterino anche severamente le performance psico-fisiche e possano minare lo stato di salute e di benessere.

L'importanza della prevenzione

L'utilità di valutare la tiroide in età adulta e nella maturità diventa addirittura raccomandazione in determinate condizioni sia fisiologiche (la gravidanza), sia patologiche come, solo per fare alcuni esempi, nelle cardiopatie, nei disturbi del peso corporeo, nell'eccesso di colesterolo. E un esame del sangue basta a certificare la normalità o meno della funzione della tiroide.

La tiroide infatti è sottoposta ad un finissimo controllo neuro-endocrino che ha la sua sede anatomica alla base del cervello, dove i due grandi sistemi di comunicazione dell'organismo, ossia il sistema nervoso, con l'ipotalamo, e il sistema endocrino, con l'ipofisi, a loro volta si parlano; sotto il controllo dell'ipotalamo, l'ipofisi produce l'ormone tiroideo-stimolante **TSH**. Questo, lo dice il nome, stimola la tiroide a 360 gradi, e, dosato nel sangue, fornisce l'indice più attendibile benché indiretto del funzionamento tiroideo: si azzera in conseguenza di un eccesso anche minimo dei livelli di ormoni tiroidei (iper-tiroidismo), e viceversa viene se-



creto in maggiori quantità e sollecita la produzione ormonale della tiroide quando questa, in maniera spesso subdola ma a lungo andare potenzialmente dannosa, non è sufficiente (ipotiroidismo).

"L'utilità di valutare la tiroide in età adulta diventa raccomandazione in determinate condizioni fisiologiche e patologiche"

La tiroide, però, può ammalarsi in modo anche grave continuando a funzionare regolarmente; e qui si parla essenzialmente del gozzo, detto allora eu-tiroideo (ancora in greco: eu = bene), talora voluminoso, e soprattutto dei noduli tiroidei, tanto comuni da creare problemi non indifferenti per distinguere fra le patologie pericolose, più rare, da quelle benigne.

La visita corredata dall'ecografia e dal TSH escluderà una malattia della tiroide o, viceversa, orienterà la diagnosi, proponendo l'eventuale cura o l'approfondimento con indagini ulteriori o anche la sola necessità di rivalutazione nel tempo.



Dott. Sante Enrico Cogliandro

ENDOCRINOLOGO



La prevenzione del tumore della prostata: conoscere, agire, vivere meglio



Quello alla prostata è il tipo di tumore diagnosticato più di frequente negli uomini, soprattutto oltre i 50 anni. Sebbene spesso abbia un decorso lento, è fondamentale promuovere la prevenzione per ridurre il rischio, favorire diagnosi precoci e migliorare la qualità della vita

Che cos'è la prostata, le cause e chi è a rischio

La prostata è una ghiandola dell'apparato genitale maschile, delle dimensioni di una noce, situata sotto la vescica. Il suo compito principale è produrre il liquido seminale. Il tumore della prostata si sviluppa quando alcune cellule della ghiandola iniziano a crescere in modo incontrollato. Nella maggior parte dei casi, il tumore è di tipo adenocarcinoma.

I fattori di rischio principali includono:

- **Età:** il rischio aumenta soprattutto dopo i 50 anni.
- **Storia familiare:** avere parenti di primo grado (padre, fratelli) che hanno avuto un tumore alla prostata aumenta il rischio.

- **Ereditarietà genetica:** mutazioni nei geni BRCA1 e BRCA2, noti per il tumore della mammella, possono influenzare anche il rischio prostatico.
- **Origine etnica:** gli uomini di origine africana-americana sono più a rischio.
- **Stile di vita:** dieta squilibrata, sedentarietà e obesità sono elementi che possono aumentare le probabilità di sviluppare un tumore alla prostata.

L'importanza dello stile di vita

La prevenzione primaria mira a ridurre l'insorgenza della malattia intervenendo sui fattori di rischio modificabili. Uno di questi è l'alimentazione: diversi studi indicano che una dieta ricca di frutta, verdura, cereali integrali e povera di grassi saturi può ridurre il rischio di svilup-

pare un tumore alla prostata. Alcuni alimenti sembrano particolarmente protettivi:

- **Pomodori:** ricchi di licopene, un potente antiossidante.
- **Crucifere:** broccoli, cavolfiori e cavoli aiutano a disintossicare l'organismo.
- **Pesce:** come in particolare il salmone e le sardine, ricchi di omega-3.
- **Soia e derivati:** grazie agli isoflavoni, che modulano l'equilibrio ormonale.

Al contrario, un'elevata assunzione di carne rossa, insaccati e latticini grassi sembra correlarsi a un aumento del rischio.

Un altro fattore di prevenzione molto importante è l'**attività fisica**. Fare movimento con costanza, almeno 150 minuti a settimana,

riduce l'obesità addominale e migliora l'equilibrio ormonale, entrambi fattori collegati al rischio tumorale. Sia l'alimentazione sia l'attività fisica concorrono a ottenere un migliore controllo del peso, e questo è fondamentale perché il sovrappeso e l'obesità, soprattutto a livello addominale, sono associati non solo a un aumento del rischio di tumore prostatico, ma anche a forme più aggressive della malattia.

Da ricordare, infine, che il fumo e l'eccessivo consumo di alcolici sono nemici della salute generale e possono favorire l'insorgenza di diverse neoplasie, incluso il tumore della prostata.

Diagnosi precoce: tutti i controlli da fare

La prevenzione secondaria si basa sull'identificazione precoce della malattia, quando ancora non si manifestano sintomi. Dunque, dopo i 50

anni, oppure dopo i 40 anni se vi è familiarità, è raccomandato sottoporsi a una visita urologica annuale, in cui lo specialista effettuerà un' esplorazione rettale digitale, un esame semplice e veloce attraverso il quale l'urologo valuta eventuali anomalie nella consistenza della prostata. Un altro esame indicato è quello relativo al PSA (Antigene Prostatico Specifico).

Il PSA è una proteina prodotta dalla prostata: livelli elevati nel sangue possono indicare la presenza di un tumore, ma anche di condizioni benigne come l'ipertrofia prostatica o infezioni. L'esame va sempre interpretato dal medico, che valuterà la necessità di ulteriori accertamenti. Per esempio, possono essere richiesti una risonanza magnetica multiparametrica della prostata oppure una biopsia prostatica.

Il futuro della prevenzione: genetica e biomarcatori

La ricerca sta aprendo nuove strade nella prevenzione e diagnosi precoce del tumore prostatico:

- **Test genetici** per identificare chi è a più alto rischio.
- **Biomarcatori molecolari** più precisi del PSA, capaci di distinguere meglio tra forme aggressive e tumori indolenti.

- **Vaccini preventivi** contro le forme tumorali ad alto rischio, ancora in fase sperimentale.

Abbiamo dunque diverse armi a disposizione per difenderci dal tumore alla prostata, e cioè attraverso una corretta prevenzione primaria e una diagnosi precoce mirata. Alimentarsi in modo sano, praticare attività fisica, mantenere il peso forma, non fumare e monitorare la propria salute prostatica rappresentano strategie vincenti. La consapevolezza e il dialogo con il proprio medico sono strumenti fondamentali per vivere più a lungo e meglio, nella consapevolezza che la prevenzione non è solo un atto medico: è una scelta quotidiana di responsabilità verso sé stessi.



Dott. Giuseppe Celentano

SPECIALISTA IN ANDROLOGIA
E UROLOGIA



Incontinenza urinaria: affrontarla e non subirla

Un disturbo che viene spesso vissuto con imbarazzo o rassegnazione può essere in realtà affrontato in modo efficace, con soluzioni chirurgiche e non chirurgiche



L'incontinenza urinaria, cioè la perdita involontaria di urina, è una condizione più comune di quanto si pensi, che **può colpire sia le donne che gli uomini**. È un disturbo davanti a cui spesso ci si "arrende" come se fosse una conseguenza inevitabile dell'età, delle gravidanze o di interventi chirurgici. Ma non è così: **oggi si può intervenire efficacemente e ritrovare un'ottima qualità della vita**.

Questo disturbo è **principalmente "femminile"**: si stima che almeno 4 milioni

di donne in Italia ne soffrano nel corso della vita. Due sono le cause che possono determinare incontinenza urinaria nelle donne: l'iperattività del muscolo della vescica (una contrazione involontaria e incontrollata che provoca un bisogno urgente di urinare, spesso senza riuscire a trattenere) e la debolezza dell'apparato sfinteriale (condizione spesso associata a un prolasso degli organi pelvici).

Per capire la causa e scegliere la terapia più adatta, è fondamentale una diagnosi

accurata, che si fonda principalmente su tre esami: **ecografia dell'apparato urinario, cistoscopia** (con l'introduzione di uno strumento molto sottile attraverso l'uretra per osservare direttamente l'interno della vescica) ed **esame urodinamico**, che studia in modo preciso la funzione della vescica e degli sfinteri durante il riempimento e lo svuotamento. In aggiunta, il cosiddetto "pad test" o "test del pannolino" consiste nel pesare i pannolini usati nelle 24 ore per quantificare la quantità di urina persa durante la giornata. Dall'e-

sito degli esami dipende la scelta della soluzione più appropriata. Farmaci di nuova generazione sono utili soprattutto in caso di iperattività vescicale e aiutano a controllare le contrazioni involontarie. Grandissimi passi avanti ha fatto anche la **chirurgia mini-invasiva**, per esempio con l'applicazione di benderelle in polipropilene sotto l'uretra, che rinforzano il sostegno dell'uretra, oppure con interventi per correggere il prolasso. L'altro pilastro del trattamento dell'incontinenza urinaria femminile è la **riabilitazione del pavimento pelvico**, con esercizi specifici, sedute di biofeedback e in alcuni casi elettrostimolazione muscolare. Queste tecniche non sempre risolvono il problema da sole, ma sono molto utili sia prima che dopo un eventuale intervento. I trattamenti descritti permettono di risolvere l'incontinenza in circa l'85-90% dei casi: nella stragrande maggioranza delle situazioni, dunque, non si è costrette a convivere con pannolini o cateteri.

Nell'uomo l'incontinenza è meno frequente per via di una struttura anatomica differente: l'uretra è più lunga e la **prostata fornisce un ulteriore "filtro"**. Tuttavia, il problema può insorgere come conseguenza di interventi chirurgici sulla prostata, anche in età relativamente giovane. Anche qui le cause

principali sono l'iperattività del detrusore oppure un danno allo sfintere urinario, in particolare dopo prostatectomia.

Gli esami da fare sono gli stessi utilizzati in caso di incontinenza femminile: dunque ecografia per valutare la morfologia e il funzionamento dell'apparato urinario, cistoscopia per osservare l'interno della vescica e dell'uretra, esame urodinamico per capire la dinamica della minzione e della ritenzione, pad test per quantificare le perdite.

Le soluzioni consistono nella riabilitazione del pavimento pelvico (per rinforzare i muscoli coinvolti nella continenza), nella chirurgia mini-invasiva (con tecniche simili a quelle femminili, come i nastri sottouretrali) oppure con lo sfintere artificiale, un dispositivo impiantabile che sostituisce la funzione dello sfintere naturale danneggiato. È una soluzione molto efficace, con ottimi risultati nell'80-85% dei casi.

Per entrambi i sessi, vale la pena ricordare alcune regole fondamentali che aiutano a prevenire l'incontinenza o ad aumentare il successo delle terapie: mantenere sotto controllo il peso corporeo, evitare il fumo, limitare l'assunzione di alcolici, praticare regolarmente attività fisica. Sono tutte abitudini che

contribuiscono a mantenere in salute i muscoli del pavimento pelvico e migliorano la salute generale dell'apparato urinario.

Lo ricordiamo ancora una volta: la perdita involontaria di urina - anche se avviene con colpi di tosse, risate o sollevando pesi - non è normale e non va ignorata. Così come non bisogna "rassegnarsi" pensando che l'incontinenza urinaria faccia parte del naturale processo di invecchiamento.

Rivolgersi al proprio medico di fiducia, al ginecologo e all'urologo è il primo passo per affrontare il problema, impostando un percorso con cui è possibile ritrovare il benessere e mantenere uno stile di vita attivo e senza limitazioni, a qualsiasi età.



Dott. Emilio Emili

UROLOGO



Più salute, sicurezza e formazione sul lavoro

Prendersi cura delle persone per Cerba HealthCare Italia significa anche offrire alle aziende servizi capillari, completi, di altissimo livello. Con formule e tecnologie innovative

Qual è la prima cosa che si associa al concetto di salute sul lavoro?

A molte persone verrebbe in mente solo la classica visita medica, da fare a cadenza regolare. In realtà, questo appuntamento che tutti conosciamo è solo un pezzo (importante) di un mondo molto più grande. Perché la tutela della salute sul lavoro passa anche da ambienti sicuri, formazione continua, attenzione al benessere mentale e accesso a servizi di prevenzione. È in questo scenario che porta tutta la sua esperienza Cerba HealthCare Italia, realtà che non si occupa solo di analisi di laboratorio, diagnostica e visite specialistiche, ma che offre alle aziende numerosi servizi fra cui, appunto, quelli dedicati alla medicina del lavoro, collaborando con oltre 25.000 aziende in tutta Italia e seguendo più di 250.000 lavoratori.

Per Cerba HealthCare Italia la **medicina del lavoro** non deve essere vista solo come un obbligo di legge, ma come **uno strumento per migliorare la qualità della vita delle persone che lavorano**. Le visite mediche e i controlli periodi-

Cerba a Parma all'evento ANMA 2025



ci (la cosiddetta sorveglianza sanitaria), come abbiamo detto, sono il primo tassello. Cerba HealthCare li garantisce anche direttamente in azienda, con équipe mobili composte da medici e operatori sanitari. E ai dipendenti delle aziende che scelgono la sorveglianza sanitaria di Cerba è riservato un ulteriore vantaggio: l'attivazione gratuita della Cerba Card per accedere a sconti sulle prestazioni come privati, assistenza dedicata e servizi esclusivi nei centri del Gruppo, che sono più di 400 in Italia.

«**Oltre a questo** - spiega Andrea Bertini, Corporate Health Regional Manager - **c'è poi l'attenzione verso la sicurezza a tutto tondo: valutazione dei rischi, prevenzione incendi, verifiche tecniche, igiene industriale, ma anche il monitoraggio dello stress lavoro-correlato. Questo è un tema spesso sottovalutato ma sempre più attuale, che ha ricadute importanti innanzitutto sulla vita delle persone, e poi sulla produttività delle aziende**».

La formazione è un altro ambito essenziale in cui Cerba HealthCare Italia offre servizi completi, di alto livello e su misura per le esigenze di qualsiasi azienda. Imparare a riconoscere un rischio, saper usare un dispositivo di protezione, affrontare un'emergenza con lucidità: sono competenze fondamentali, che possono salvare la vita, e che richiedono formazione adeguata. Cerba HealthCare organizza corsi personalizzati, erogati sia in presenza che in modalità online, "coprendo" l'intero territorio nazionale e tutte le tipologie di corsi previsti dal D.Lgs. 81/08. «**Anche in questo caso** - continua Bertini - **è importante diffondere una cul-**

tura per cui la formazione non venga vissuta come un obbligo formale, ma come un'occasione per migliorare sul fronte della tutela e della prevenzione».

Ma oltre a richiedere a Cerba questi servizi fondamentali, molte aziende stanno facendo un passo in più: scelgono di offrire ai propri dipendenti servizi di prevenzione e welfare, come **pacchetti che includono visite specialistiche, check-up, esami diagnostici**, nonché la possibilità di accedere all'**innovativo programma Longevity**, basato su test, medicina preventiva e consulenza per un corretto stile di vita. Si tratta di un modo per rispondere a un bisogno sempre più diffuso, e per le aziende diventa anche una leva per dare valore alle proprie persone, nonché per attrarre nuovi talenti ed essere competitive dal punto di vista del recruitment. «**I dipendenti apprezzano questi servizi perché hanno un reale impatto sulla loro vita** - spiega Marco Passarello, Corporate Health, Insurance and Partnership Director - **Non a caso si tratta dei "benefit" più richiesti fra quelli che di solito rientrano nei programmi di welfare aziendale**». Anche in questo caso Cerba HealthCare Italia aiuta le aziende a costruire percorsi su misura, accessibili anche per le realtà più piccole, in modo che vengano davvero incontro alle esigenze delle persone.



Andrea Bertini

CORPORATE HEALTH REGIONAL
MANAGER



Marco Passarello

CORPORATE HEALTH, INSURANCE &
PARTNERSHIP DIRECTOR



Infine, la "cornice" che rende l'offerta di Cerba HealthCare davvero completa e in grado di fare la differenza è la digitalizzazione. Il singolo dipendente può non rendersene conto in prima battuta, ma Cerba ha sviluppato un portale, "Labor", che permette alle aziende di gestire in modo semplice appuntamenti, documenti, scadenze. Questo ha un effetto positivo anche per gli utenti finali, perché per loro significa un'organizzazione più fluida, meno burocrazia, zero errori, maggiore trasparenza.

Insomma, ci sono molti modi per prendersi cura delle persone. Cerba HealthCare Italia ha scelto di farlo portando i suoi punti di forza (attenzione alle persone, altissime professionalità, tecnologia e digitalizzazione) anche nel mondo della medicina del lavoro, della sicurezza, e della formazione, ampliandoli con nuovi servizi di prevenzione e benessere. È un approccio che guarda al futuro, basato sull'idea che il tempo che passiamo al lavoro è una parte importante della nostra vita, e merita tutta l'attenzione possibile.

Anche qui mettendo in atto la filosofia Cerba: **"Abbastanza grandi per seguirti in tutto, abbastanza piccoli per sapere chi sei"**.

Cerba HealthCare
ITALIA

ABBASTANZA GRANDI PER SEGUIRTI IN TUTTO
ABBASTANZA PICCOLI PER SAPERE CHI SEI

Longevity
HEALTHSPAN MEDICINE

Il programma Longevity parte sempre dall'Analisi.

Il programma iniziale Longevity prevede un **set di analisi preliminari** fondamentali per un esame accurato e preciso dei propri valori da sottoporre al medico, per ottenere indicazioni personalizzate.

Per info:



www.cerbahealthcare.it

