



Cerba HealthCare
ITALIA

#19

COPIA OMAGGIO

Cerba Italia Magazine

Pubblicato da Cerba HealthCare Italia | www.cerbahealthcare.it | Numero 19 | AUTUNNO 2025



Ripartire con energia



4 | Le vostre e-mail
Lo specialista risponde

6 | News
Hub nazionali di Cerba HealthCare



7 | Cerba on Tour
Trentino - Piemonte - Veneto

10 | Rientro in salute: quali esami dopo le vacanze
Dott. Sergio Carlucci

12 | Lo scompenso cardiaco: una pandemia silenziosa
Dott.ssa Gabriella Francalacci



14 | Ivan Basso: il campione che pedala oltre il traguardo

16 | Alessia Zecchini: il respiro oltre i limiti

18 | Vivere l'autunno con energia: si comincia a tavola
Dott. Raffaele Soccio



20 | Il "blue mood" autunnale
Dott.ssa Maud Fraboul

22 | Ciclo mestruale: non sottovalutare meteo e clima
Dott. Francesco Fera

24 | Disturbi neurologici: riconoscerli, diagnosticarli e affrontarli
Dott.ssa Simona Ruggerone



26 | Radiologia diagnostica: uno sguardo dentro il corpo per prevenire, monitorare e curare
Dott.ssa Sara Stangalini

Editoriale

Ripartire con energia: la prevenzione come scelta di vita

L'autunno è sempre un tempo di passaggio. Non riguarda soltanto le stagioni: riguarda ciascuno di noi. È il momento in cui si torna alla quotidianità, si fanno bilanci e si fissano nuovi obiettivi. In questo ritmo che riparte, la salute deve rimanere la priorità assoluta.

Cerba HealthCare Italia lavora ogni giorno per rendere concreto questo principio: prevenzione accessibile, diagnostica di eccellenza, percorsi di Longevity che non si limitano a contare gli anni, ma che insegnano a vivere ogni giorno con più energia, lucidità ed entusiasmo. Perché vivere meglio significa lavorare meglio, amare di più, condividere con chi ci sta accanto momenti di vera felicità.

In questo numero troverete storie che ispirano: campioni come Ivan Basso e Alessia Zecchini, che hanno trasformato la loro disciplina sportiva in un messaggio universale di cura di sé; specialisti che spiegano come prevenire le malattie silenziose, dal cuore al sistema nervoso; strutture che si innovano per restare sempre più vicine ai territori. Tasselli di una stessa visione: **la salute come cultura diffusa, quotidiana, condivisa.**

Vorrei invitarvi a scoprire di più sul programma **Longevity**, un percorso scientifico che valuta il vostro stato di salute e vi mostra come migliorarlo fin da subito.

Ho preparato un breve video che potete guardare inquadrando il QR Code qui accanto.

Buona giornata e viva la vita!



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, Depositphotos

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



Lo specialista risponde

 **Questa estate ho mangiato più del dovuto e vorrei trovare un modo per dimagrire più velocemente. Cosa succede se elimino tutti gli zuccheri?**

 Quando si parla di “zuccheri”, è importante distinguere tra quelli naturalmente presenti negli alimenti e quelli aggiunti o raffinati, come quelli contenuti in dolci, bevande zuccherate e snack industriali. La rinuncia a questi ultimi può generare diversi cambiamenti nel corpo. Nei primi giorni, si può avvertire un senso di malessere generale con sintomi come mal di testa, irritabilità e un forte desiderio di alimenti dolci. Si tratta di una reazione transitoria, legata all'adattamento del metabolismo all'assenza di zuccheri semplici. Dopo circa una settimana, l'organismo inizia a utilizzare in modo più efficiente i grassi come fonte energetica,

la glicemia tende a stabilizzarsi e il desiderio di zuccheri si attenua progressivamente. Tra la seconda e la quarta settimana spesso si osserva un miglioramento della sensibilità all'insulina, con benefici che possono riflettersi positivamente su energia mentale, umore e qualità del sonno. Dopo circa un mese, molte persone riportano una pelle più luminosa, una digestione più regolare e una riduzione del carico metabolico sul fegato, soprattutto in chi era abituato a un elevato consumo di zuccheri industriali. È importante ricordare che non è necessario eliminare completamente gli zuccheri dalla dieta: l'obiettivo è trovare un equilibrio, riducendo gli eccessi e preferendo fonti più naturali e nutrienti. Prima di apportare modifiche significative all'alimentazione, è sempre consigliabile consultare un professionista della salute.



Laboratorio analisi

✉ **Ho sentito parlare di Anisakis dopo che alcuni amici sono andati a mangiare pesce crudo. Quali rischi comporta per la salute e come posso sapere se sono stato infettato?**

💬 L'Anisakis è un parassita che può essere presente in alcuni pesci e molluschi, in particolare se consumati crudi o poco cotti. Quando ingerito vivo, può causare una patologia chiamata anisakidosi. Questa si manifesta principalmente in due forme. La prima è quella gastrointestinale, che provoca dolore addominale, nausea e vomito, generalmente entro poche ore dall'ingestione. La seconda è quella allergica, che può indurre reazioni come orticaria o, nei casi più gravi, uno shock anafilattico. I pesci più comunemente associati alla presenza di Anisakis includono salmone, sgombro, acciughe, merluzzo e calamari. Per prevenire l'infezione, è fondamentale cuocere il pesce ad almeno 60 °C per almeno un minuto o, in alternativa, congelarlo a -20 °C per almeno 24 ore, come previsto dalla normativa per la ristorazione. È inoltre consigliabile consumare pesce proveniente da fornitori affidabili e sottoposto a controlli igienico-sanitari. La diagnosi di un'eventuale infezione o sensibilizzazione può essere effettuata tramite un test IgE specifico su sangue, che rileva la risposta immunitaria al parassita. In presenza di sintomi gravi può essere necessaria un'endoscopia per individuare e rimuovere le larve. Il test ematico prevede un semplice prelievo, non richiede digiuno e il risultato è disponibile in pochi giorni.



Tips

✉ **Ultimamente mi sto preoccupando per la salute del cuore. Ci sono dei cibi che potrei mangiare per evitare un infarto o per tenere pulite le arterie?**

💬 Sì, quello che mangiamo ogni giorno può influenzare in modo significativo la salute del cuore e delle arterie. Esistono alimenti che, se consumati con regolarità all'interno di una dieta bilanciata, contribuiscono a ridurre il rischio cardiovascolare. Alcuni grassi buoni, come quelli contenuti nell'olio extravergine di oliva e in alimenti come avocado e noci, aiutano a controllare i livelli di colesterolo e a mantenere elastiche le pareti vascolari. Il pesce azzurro, ricco di omega-3, svolge un'azione protettiva contro l'infiammazione e favorisce una buona circolazione sanguigna. Anche le verdure crucifere come broccoli e cavoli, così come l'aglio crudo, contengono sostanze naturali che contrastano lo stress ossidativo e sostengono la salute arteriosa. I frutti rossi, grazie alla presenza di antiossidanti come le antocianine, offrono benefici sulla pressione e sulla funzionalità vascolare. Naturalmente, nessun alimento da solo può prevenire l'infarto, ma inserire questi cibi in un contesto di vita sana, con attività fisica regolare e controlli periodici, può fare la differenza. È fondamentale anche limitare il consumo di alimenti ricchi di grassi saturi, zuccheri e sale, che favoriscono l'insorgenza di fattori di rischio cardiovascolare. Ricordarsi di mantenere uno stile di vita equilibrato aiuta a proteggere il sistema cardiovascolare nel lungo termine. Presso Cerba HealthCare Italia, grazie a specifici esami del sangue, è possibile monitorare parametri come il colesterolo, i trigliceridi e altri indicatori utili per valutare il proprio profilo cardiovascolare.



Veneto

Nuova sede a Venezia

Inaugurazione della nuova sede di Mestre

Abbiamo inaugurato la nuova sede del Poliambulatorio Cerba HealthCare Italia a **Mestre**, in via Giuseppe Garibaldi 46/A. Spazi moderni e rinnovati accolgono i pazienti in un ambiente ancora più confortevole. Un momento significativo per il team, un altro passo nel percorso di crescita all'insegna della qualità, della professionalità e della **centralità della persona**.

Lazio

Cerba al Beach Tennis 2025

Lo sport come alleato per vivere meglio e più a lungo

Cerba HealthCare Italia è stata partner ufficiale dei **Campionati Italiani Assoluti di Beach Tennis 2025**, manifestazione attesa e seguita che si è tenuta dal 30 luglio al 6 agosto al Pinetina Beach Village di Ostia. L'evento ha rappresentato un'importante occasione per promuovere il connubio vincente tra sport, prevenzione e benessere. Cerba ha confermato così la propria filosofia di medicina attenta alla persona nella sua completezza: una visione che integra diagnostica, medicina dello sport e programmi di **Longevity** per una vita lunga e in salute.

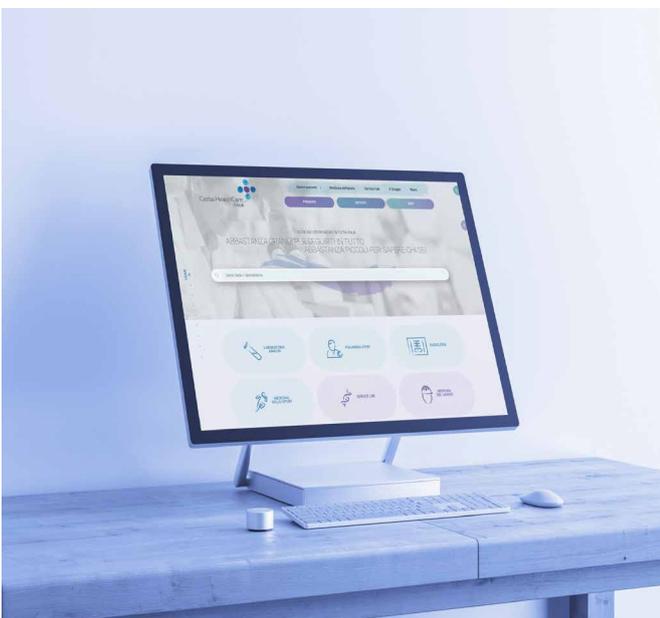


Italia

Nuovo sito Service Lab Cerba

Servizi B2B, chiarezza e tocco umano

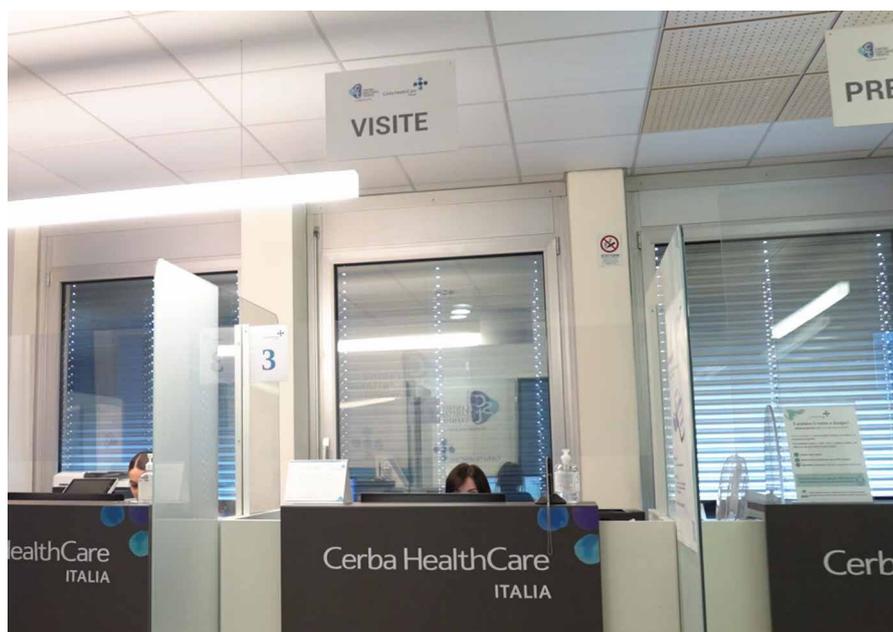
Cerba HealthCare Italia rinnova le pagine web dedicate al Service Lab, i servizi di laboratorio per ospedali, cliniche e aziende sanitarie. Tre percorsi ancora più chiari, un solo obiettivo: semplificare il lavoro della sanità con modelli flessibili e su misura. Per visualizzare tutto questo sono state scelte illustrazioni originali: un dettaglio non solo estetico, che esemplifica il tocco umano sempre presente nell'approccio personalizzato di Cerba.



Trentino

Cerba on Tour: innovazione, territorio e salute al centro del progetto

Al Poliambulatorio Cerba di Trento si uniscono eccellenza clinica, tecnologia d'avanguardia e attenzione alla longevità per rispondere ai bisogni di una popolazione sempre più consapevole



In Trentino si vive a lungo: le ultime analisi ISTAT confermano il primato nazionale della regione in tema di aspettative di vita. Ma non è solo una questione di genetica o servizi. **Qui si cammina, si pedala, si respira.** È un territorio dove il benessere si costruisce ogni giorno, con stili di vita sani, aria pulita e un forte orientamento alla prevenzione. In questo contesto virtuoso si inserisce il Poliambulatorio Cerba di Trento, una **tra le sedi più importanti di Cerba HealthCare Italia.**

E quindi non è un caso che proprio qui il progetto Longevity abbia trovato terreno

fertile. Il percorso, che integra esami mirati, biomarcatori e consulenze specialistiche, accompagna le persone verso una salute più consapevole e duratura. L'obiettivo è semplice e ambizioso: aiutare a stare bene, anche in assenza di sintomi, individuando i segnali prima che diventino problemi. E il pubblico ha risposto con entusiasmo: il **Trentino è oggi tra le prime tre regioni italiane per adesioni ai pacchetti Longevity.**

Nel frattempo la struttura evolve. Dopo l'aggiornamento della Cone Beam e del laboratorio Adige, è stata installata **una nuova risonanza**

magnetica ad alte prestazioni, che arricchisce ulteriormente l'offerta diagnostica. Un investimento concreto che testimonia una visione chiara: unire innovazione tecnologica, precisione clinica e attenzione autentica alla persona.

A fare la differenza, ogni giorno, è il lavoro di un team affiatato, competente e motivato, guidato dai valori che definiscono il gruppo: **audacia, eccellenza, rispetto e impegno.** È qui che la salute diventa cultura. **Un approccio moderno, integrato e costruito sulle reali esigenze della persona.**



Davide Ali

REGIONAL EXECUTIVE OFFICER
TRENTINO



Piemonte

Cerba on Tour: alla scoperta di Novara, modello della della sanità territoriale d'eccellenza

Una struttura all'avanguardia, medici specializzati e servizi integrati: il Poliambulatorio Cerba HealthCare di Novara si racconta tra innovazione, prevenzione e vicinanza al paziente



Il viaggio di **Cerba on Tour** è cominciato da Novara, in una mattina luminosa di inizio primavera. Ad accogliere l'iniziativa, una delle sedi più rappresentative di Cerba HealthCare Italia: oltre 1000 metri quadrati di spazi moderni e accoglienti, dove ogni anno più di 20mila pazienti trovano risposte, ascolto e professionalità.

In **viale Dante Alighieri** si respira un'idea di sanità concreta e vicina, costruita giorno dopo giorno da oltre **90 specialisti** e da un'offerta ampia: **medicina di laboratorio, diagnostica ambulatoriale, radiologia, medicina dello sport. Cerba on Tour**

nasce per dare voce a queste realtà, raccontando luoghi, persone e visioni che danno forma a un modello fondato sulla prevenzione, sull'innovazione e sulla relazione umana.

Novara è anche uno dei centri di riferimento del percorso Longevity, pensato per accompagnare le persone verso una salute più consapevole e duratura, grazie all'integrazione tra diagnostica avanzata e consulenze specialistiche. È un esempio concreto di come si possa promuovere il benessere non solo curando, ma agendo prima che i sintomi si manifestino.

Durante la tappa, la **cardiologa Gabriella Francalacci** ha parlato di prevenzione cardiovascolare, la **neurologa Simona Ruggerone** ha affrontato i disturbi neurologici complessi e la **radiologa Sara Stangalini** ha illustrato il valore della diagnostica per immagini, tra tecnologia, precisione e sicurezza.

Tre voci – che riportiamo in questo numero – che raccontano una stessa visione: **l'approccio integrato e multidisciplinare che guida Cerba HealthCare Italia**. Il nostro viaggio proseguirà in tante altre città, per rendere visibile la cura che accade ogni giorno.



Federico Cataldo

REGIONAL EXECUTIVE OFFICER
PIEMONTE



 Veneto

Cerba on Tour: tappa in Veneto per scoprire il Poliambulatorio di Montecchio Maggiore

Dal prelievo alla Longevity: un'offerta completa pensata per il benessere, in un centro di eccellenza per qualità, innovazione e attenzione alla persona



«**Questa è la nostra realtà più importante in Veneto**», afferma Davide Ali, AD Veneto e Trentino di Cerba HealthCare Italia. «Un luogo dove portiamo avanti un modello innovativo: qualità, attenzione al paziente e forza di un grande gruppo». Il viaggio di Cerba on Tour fa tappa a Montecchio Maggiore, nel vicentino, per raccontare il cuore pulsante di Medica Group, poliambulatorio di riferimento per migliaia di persone.

Ogni giorno, nel centro di **via Leonardo da Vinci**, circa **100 pazienti** entrano per prelievi, visite ed esami. Un'attività intensa, resa possibile

da un team di professionisti esperti, aiutato da tecnologie all'avanguardia. Katia Casotto, referente del centro, parla di «un'offerta completa che va dall'accoglienza al follow-up». Alessia Baldo, infermiera, sottolinea: «Accogliamo la persona, non solo il sintomo».

Maria Vittoria Zanoni, fisioterapista, è punto di riferimento per la riabilitazione del pavimento pelvico, «un'area spesso trascurata, ma centrale per il benessere». La medicina estetica, affidata alla dottoressa Carlotta Bonifaci, unisce tecnologia e sensibilità: «Miglioriamo l'autostima senza stravolgere

l'identità». Ogni trattamento nasce da un confronto e si costruisce su misura.

Nel centro ha preso piede anche Longevity, il programma che promuove una salute proattiva e consapevole, intercettando i bisogni prima che diventino problemi. Visite mirate, esami specifici e consulenze aiutano le persone a vivere meglio e più a lungo. Montecchio è oggi un esempio concreto del modello Cerba: integrato, multidisciplinare, vicino davvero alle persone. **Un luogo dove innovazione e cura si fondono in una medicina centrata sulla persona.**



Davide Ali

REGIONAL EXECUTIVE OFFICER
VENETO



Rientro in salute: quali esami dopo le vacanze

Dopo l'estate arriva il momento ideale per un check-up completo che può fornirti una "fotografia" dello stato di salute attuale: ecco perché e quali esami sono davvero utili

Settembre segna per molti l'inizio di un **nuovo ciclo**, un ritorno a ritmi più regolari e anche un'opportunità per fare il punto sulla propria salute e agire nel segno della prevenzione, riprendendo la routine con più consapevolezza e cura per il proprio corpo.

Perché proprio ora?

Perché durante l'estate tendiamo a cambiare abitudini: mangiamo in modo più disordinato, aumentiamo il consumo alcol, riduciamo l'attività fisica e ci esponiamo più a lungo al sole. Questo può avere diversi effetti negativi: l'alimentazione sbilanciata può affaticare il fegato, alterare alcuni valori ematici, indurre disturbi

gastrointestinali (favoriti anche dai viaggi all'estero); jet-lag e ritmi modificati possono portare a squilibri ormonali o del ciclo sonno-veglia; la pelle è stressata e disidratata per l'esposizione ai raggi UV e il sistema immunitario si indebolisce (non a caso ci si ammala spesso proprio all'inizio dell'autunno).

Fare un check-up completo a settembre è una scelta intelligente in ottica di prevenzione.

La lista degli esami consigliati varia in base all'età, al sesso, alle abitudini personali e alla presenza di eventuali patologie preesistenti. Se si soffre di patologie croniche come diabete, ipertensione o problemi cardiaci, l'estate potrebbe aver influito sulla gestione della malattia (es. dieta, esercizio fisico, stress), quindi un controllo aiuta a monitorare i parametri vitali e aggiustare le terapie, se necessario.

L'**analisi delle urine** è utile per individuare problemi renali, metabolici o infezioni renali, mentre controllo della pressione e un ECG sono consigliati a chi ha avuto episodi di affaticamento o palpitazioni perché l'estate può mettere sotto stress il sistema cardiovascolare. Se le vacanze ci hanno lasciato come ricordo disturbi gastroenterologici (gonfiore, acidità, irregolarità come stitichezza o diarrea persistenti) è consigliabile una visita specialistica. Può essere utile anche un controllo dentale, specialmente se durante le vacanze si sono consumati molti cibi zuccherati o acidi.

Le donne dovrebbero valutare un **controllo ginecologico**, oltre a pap test, ecografia pelvica o una visita senologica. Gli uomini over 50 do-





vrebbero controllare il **dosaggio del PSA** e fare una visita urologica. Per bambini e adolescenti sono utili **controlli nutrizionali e ortopedici**, soprattutto se durante l'estate si è notato un cambiamento nel comportamento alimentare o nella postura, mentre la **valutazione della vista** è fondamentale per il ritorno sui banchi di scuola. Dopo i 60 anni è bene porre particolare attenzione al **controllo della densità ossea**, alla **funzionalità renale e cardiologica**, a **glicemia e colesterolo**.

Insomma, non bisogna aspettare di avere sintomi: settembre è il mese ideale per fare i controlli, in modo da affrontare gli impegni in arrivo con più energia e ridurre il rischio di ammalarsi nei mesi più freddi.

Questi consigli sono solo indicativi e dipendono dalle condizioni di salute generali e dalle abitudini del paziente: è sempre una buona idea parlare con il medico di base per individuare gli esami più utili in base allo stato di salute, all'età e ai rischi individuali.

La prevenzione è la chiave per mantenere il corpo in salute a lungo termine.



Dott. Sergio Carlucci

BIOLOGO GENETISTA E NUTRIZIONISTA
COMMUNICATION SCIENTIFIC ANALYST



Lo scompenso cardiaco: una pandemia silenziosa

Perché la prevenzione, anche in assenza di sintomi, può salvare la vita



Lo **scompenso cardiaco** rappresenta oggi una **vera pandemia silenziosa**. Colpisce milioni di persone nel mondo, spesso in modo subdolo, favorito dall'invecchiamento progressivo della popolazione e da stili di vita poco salutari. Si tratta di una condizione cronica in costante aumento, di cui si

parla troppo poco, e quasi sempre troppo tardi, quando i sintomi si sono già manifestati o le condizioni cliniche sono avanzate.

Lo scompenso cardiaco è l'incapacità del cuore di pompare sangue a sufficienza per soddisfare le esigenze dell'organismo. È un

cuore che "non ce la fa più", ma che spesso lotta per anni, cercando di compensare il deficit funzionale finché, a un certo punto, cede. Di conseguenza il paziente inizia a manifestare segni come fiato corto, affaticamento anche per sforzi lievi, gonfiore alle gambe o palpitazioni. **Ma è importante sapere che**

lo scompenso può essere presente anche in assenza di sintomi evidenti, e questo lo rende ancora più insidioso e pericoloso.

Per valutarne la gravità usiamo la classificazione NYHA, che va dalla classe I, in cui il paziente è asintomatico, alla classe IV, in cui i sintomi si manifestano anche a riposo. Esiste inoltre una distinzione tra **scompenso sistolico**, in cui il cuore non riesce a contrarsi in modo efficace, e **diastolico**, quando il cuore non si rilassa e non si riempie correttamente. Entrambe le forme, se non diagnosticate e trattate per tempo, possono evolvere verso situazioni cliniche molto serie.

Le cause principali di scompenso sono ben note e in larga misura prevenibili. L'**ipertensione arteriosa** è tra le più comuni: costringe il cuore a un lavoro costante ed eccessivo, che alla lunga lo affatica. Il **colesterolo LDL** – cosiddetto “colesterolo cattivo” – favorisce la formazione di placche aterosclerotiche che ostacolano il flusso sanguigno. Il **diabete**, spesso privo di sintomi per anni, danneggia vasi, nervi e cuore. Il **fumo**, l'**obesità** – ancora sottovalutata come problema medico – e la **sedentarietà** aggravano il quadro clinico. Anche lo **stress cronico** incide pesantemente sulla salute cardiovascolare, alte-

rando l'equilibrio neuroendocrino e favorendo l'aumento della pressione arteriosa.

A questi fattori si aggiungono anche le **infezioni virali**, come l'influenza stagionale o il COVID-19, che possono provocare infiammazioni a livello del miocardio o del pericardio, evolvendo in quadri di scompenso acuto.

«Per questo la prevenzione è decisiva. Non bisogna aspettare di sentirsi male per fare controlli»

In ambulatorio inizio sempre da un'anamnesi completa: familiarità, pressione, glicemia, abitudini, attività fisica. Poi consiglio tre esami chiave: **elettrocardiogramma, ecocardiogramma e test da sforzo**. L'ECG evidenzia aritmie o ischemie. L'eco mostra in tempo reale il movimento del cuore, la sua contrattilità, il funzionamento delle valvole. Il test da sforzo valuta la risposta dell'apparato cardiovascolare sotto sforzo controllato: in presenza di fattori di rischio consiglio di eseguirlo a partire dai 40-50 anni.

Attenzione anche ai giovani sportivi. Patologie cardiache potenzialmente gravi possono colpire anche soggetti

giovani e apparentemente sani. Alterazioni all'ECG o anomalie ecocardiografiche richiedono sempre approfondimenti. Nei casi dubbi, la risonanza magnetica cardiaca è lo strumento diagnostico più preciso. In presenza di segnali sospetti, è fondamentale sospendere l'attività sportiva per consentire un periodo di osservazione e rivalutazione.

Il cuore non aspetta. Lo scompenso non compare all'improvviso: è il risultato di anni di trascuratezza, ma può essere intercettato in tempo. Abbiamo strumenti efficaci e accessibili.

La vera medicina è la prevenzione: controllarsi anche quando ci si sente bene può letteralmente salvare la vita.



Dott.ssa Gabriella Francalacci
CARDIOLOGA



Ivan Basso: il campione che pedala oltre il traguardo

La sua idea di salute? Non vivere più a lungo, ma vivere meglio: sonno regolare, alimentazione corretta, movimento quotidiano

Lo hanno visto vincere il Giro d'Italia. Due volte. Lo hanno applaudito sui tornanti più duri, lo hanno seguito nelle cronometro più serrate, lo hanno visto sfidare il tempo, la fatica e se stesso.

Ma chi è davvero Ivan Basso, oggi? Chi è quest'uomo che ha lasciato il ciclismo professionistico senza mai smettere di pedalare, che trasforma ogni salita – anche quelle della vita – in un'occasione per crescere?

Nato a Gallarate, in provincia di Varese, il 26 novembre 1977, Ivan si avvicina alla bicicletta da bambino. Non è figlio d'arte, ma ha dentro di sé qualcosa che lo spinge a mettersi in gioco. A quindici anni ha già le idee chiare: sarà un campione. Non lo dice, lo pensa. E pedala, pedala, pedala.

Ogni allenamento è una promessa fatta a se stesso. Nel 1999 diventa professionista

e comincia un'avventura che lo porterà sui podi più prestigiosi.

Vince il Giro d'Italia nel 2006 e poi ancora nel 2010, si batte con i più forti, indossa maglie leggendarie. È un corridore completo: forte in salita, resistente, concentrato. Le sue squadre – Fassa Bortolo, CSC, Liquigas – sono tra le più importanti del panorama mondiale. **Ovunque vada, lascia il segno.** Ma non è solo la fatica delle tappe a segnare il suo destino. Nel 2015, durante una gara, una caduta rivela qualcosa di molto più serio: un tumore ai testicoli.

Ivan lascia le corse. Si opera. E riparte, questa volta in una gara molto diversa, dove il traguardo non è una vittoria sportiva ma la salute. La vita. Da quel momento, il concetto di prevenzione diventa parte integrante della sua esistenza. Oggi è padre di quattro figli,



imprenditore, fondatore di una squadra ciclistica, produttore di biciclette. **Ma, soprattutto, è un uomo consapevole. Lo si capisce ascoltandolo parlare di benessere, equilibrio, qualità della vita. Di Longevity.**

È cambiato il modo in cui affronta le giornate: con attenzione, gratitudine, determinazione. Con l'umiltà di chi ha visto il proprio corpo cedere, e la forza di chi ha deciso di reagire.

Sì, perché Ivan Basso crede in una nuova idea di salute: non vivere più a lungo, ma vivere meglio. Non contano solo gli anni, ma la qualità di ogni giorno. Un'idea nata dall'esperienza, dalle cicatrici, ma anche dalla gioia di sentirsi di nuovo in forma. **A suo modo, ha sviluppato un "protocollo personale":** sonno regolare,



la strada cambia. Alcuni si perdono, altri si fermano. Ivan ha scelto di continuare. Senza più la maglia rosa, ma con una convinzione forse ancora più forte. Il ciclismo, dice, resta una palestra di vita. Una metafora perfetta per chi cerca equilibrio. Anche quando non ci sono più tappe da vincere. Anche quando l'unico traguardo è sentirsi bene, davvero.

La sua eredità è questa: non solo vittorie, ma un messaggio universale. **Prendetevi cura di voi. Ogni giorno. Non per arrivare primi. Ma per arrivarci bene, con il sorriso di chi sa di aver pedalato nel modo giusto.**

E questo è il vero senso della Longevity anche per noi: **vivere a lungo, sì, ma vivere bene. Con energia, lucidità, entusiasmo.**

E se è vero che ogni cambiamento comincia da una scelta, allora, forse, il momento giusto è adesso. Un controllo, un'analisi, un gesto di attenzione verso il nostro corpo può essere l'inizio di un percorso differente. E per aiutarti a fare quel primo passo — piccolo ma decisivo — noi di Cerba HealthCare Italia abbiamo ideato il **percorso Longevity**.

Scopri di più su:
www.cerbahealthcare.it/longevity

alimentazione corretta, movimento quotidiano. Nulla di rivoluzionario, eppure straordinario nella sua semplicità. **Dormire bene, mangiare in modo equilibrato, muoversi con costanza: tre regole semplici, ma fondamentali.**

Quando è stato ospite del centro Cerba HealthCare di Rozzano, ha voluto condividere questo percorso. **Perché la sua è diventata una missione: dimostrare che volersi bene è un atto concreto, quotidiano.** E che la prevenzione non è una parola da medici, ma uno stile di vita da abbracciare. Ha parlato con lo staff medico di Cerba HealthCare, **si è sottoposto agli esami del nostro programma Longevity** e ha ribadito un concetto chiave: prendersi cura di sé è una responsabilità verso se stessi, ma anche

verso chi ci sta accanto.

«La Longevity, per Ivan, è questo: permettere a un uomo di 80 anni di sentirsi come uno di 60. O, almeno, di non perdere il gusto di camminare, pensare, amare»

È un messaggio che nasce dallo sport ma va oltre. Oggi, per lui, la vera sfida non è più il cronometro, ma l'armonia. Ritrovare se stesso, giorno dopo giorno. E aiutare gli altri a fare lo stesso. La sua testimonianza è preziosa, perché arriva da qualcuno che ha conosciuto il limite e lo ha trasformato in un nuovo inizio. C'è un momento, in ogni carriera sportiva, in cui

Alessia Zecchini: il respiro oltre i limiti

La campionessa di apnea prova il percorso Longevity di Cerba e condivide il suo approccio a sport, salute e benessere psicofisico

Alessia Zecchini, apneista di livello internazionale, **entra a far parte della lista delle personalità dello sport che hanno sposato la filosofia della Longevity firmata Cerba HealthCare.**

La storia di questa campionessa è diventata nota in tutto il mondo con il documentario *Respiro profondo* (Netflix), da cui emerge che l'apnea non è solo uno sport: è anche una pratica che tocca la salute mentale e fisica, una via per scoprire se stessi e migliorare il proprio benessere, nell'ottica di vivere una vita lunga e sana (il concetto di Longevity, appunto).

Nata a Roma nel 1992, Alessia Zecchini ha cominciato a immergersi da giovanissima, iniziando a 13 anni i primi corsi di apnea. In pochi anni ha scalato i vertici di questo sport, diventando una delle apneiste più forti di tutti i tempi e realizzando **40 record mondiali e più di 20 titoli internazionali.** Qualche esempio: -123 metri in assetto costante con monopinna, -104 metri free immersion, -113 metri in assetto costante con bipinne e oltre sei minuti in apnea statica. Risultati impressionanti che non sono

solo il frutto della preparazione atletica, ma anche del dominio assoluto sulla mente e sulla fisiologia del respiro.

Dopo una visita presso il centro Cerba HealthCare di Roma, primo passo del suo percorso personalizzato Longevity, Alessia Zecchini ha condiviso la sua esperienza in una video-intervista disponibile online sul sito **cerbahealthcare.it**. Le sue parole sottolineano l'importanza di prendersi cura del proprio corpo non solo per la performance, ma per la salute a lungo termine:

«La Longevity — spiega Zecchini — non è un lusso per pochi o un tema solo medico: è una nuova forma di consapevolezza. Ed è accessibile a tutti, a partire da un gesto semplice e quotidiano come il respiro»

Test e check-up personalizzati, infatti, sono di fondamentale importanza non solo in discipline estreme dove il corpo viene messo a dura prova, ma anche nella vita delle persone "normali" che desiderano impostare il cammino verso la longevità. Questo è un punto fondamentale per Zecchini, che una volta conclusa la sua carriera da apneista si immagina ancora immersa nel blu, ma anche impegnata a trasmettere valori come passione, benessere e cura costante del proprio corpo. Per Alessia Zecchini, dunque, la Longevity non è solo un concetto medico, ma uno stile di vita consapevole che nasce da un ascolto profon-





do del corpo e della mente. Dopo anni passati a spingersi oltre i limiti, questa atleta ha compreso che la vera sfida non è solo battere un record, ma preservare la forza fisica e mentale nel tempo. **«La Longevity è uno strumento per vivere meglio, più a lungo e con maggiore equilibrio – sottolinea –. Alimentazione mirata, movimento consapevole, gestione dello stress sono i suoi pilastri assieme alla respirazione, che per me è stata sempre una forma di allenamento e di connessione interiore, nonché una potente risorsa preventiva e rigenerativa».**

Le tecniche che Zecchini utilizza ogni giorno, come l'allenamento in ipossia, la respirazione diaframmatica e la meditazione, trovano oggi applicazione anche in ambito clinico, sportivo e riabilitativo. Migliorano la resilienza allo stress, sostengono la funzione mitocondriale e rallentano i processi infiammatori e ossidativi, elementi importanti nei protocolli della Longevity.

L'apnea: oltre lo sport, una disciplina mente-corpo

L'apnea è una disciplina che consiste nel trattenere volontariamente il respiro durante un'immersione in acqua, senza l'uso di bombole o apparecchiature. Esistono varie categorie: apnea statica, dinamica e profonda (la specialità di Alessia Zecchini), con o senza pinne. In apnea il corpo umano attiva un rallentamento del battito cardiaco (bradicardia), una vasocostrizione periferica e la redistribuzione dell'ossigeno verso gli organi vitali. Questi meccanismi sono interessanti per la medicina perché numerose ricerche hanno evidenziato che l'apnea praticata in modo controllato produce molti benefici. Fra questi la riduzione di ansia e stress, il miglioramento della capacità polmonare, l'aumento della resilienza metabolica e il controllo dei processi infiammatori e ossidativi.

Vivere l'autunno con energia: si comincia a tavola

Piccola guida di alimenti e strategie da mettere in atto non solo a tavola che permettono di affrontare nel modo giusto il cambio di stagione



Con la fine dell'estate il nostro organismo risente di bruschi cambiamenti. Aumenta l'umidità, diminuiscono le temperature, le giornate si accorciano con ripercussioni sul metabolismo e sui livelli ormonali. Ecco perché avvertiamo la tipica stanchezza autunnale, cali d'umore (il 20% della popolazione ne

soffre) e disturbi del sonno e della digestione. Inoltre si abbassano le difese immunitarie, l'appetito aumenta ed è più facile cedere alla tentazione di cibi ricchi di grassi e zuccheri.

È essenziale, quindi, introdurre cibi che ci aiutino ad affrontare al meglio questa

stagione, ricchi di nutrienti, come sali minerali, vitamine, antiossidanti, omega3 e proteine. Un'attenzione particolare in questo periodo deve essere riservata alla **serotonina**, un ormone regolato dalla presenza della luce. Deriva dal triptofano e la sua produzione da parte del nostro organismo richiede

la presenza di **vitamine B6, acido folico, magnesio, zinco**. Occorre, quindi, scegliere cibi che contengano queste sostanze come **cereali integrali, legumi, verdure, latticini e formaggi, frutta fresca e secca, pesce azzurro, salmone, carne di pollo e tacchino**.

«È importante assumere anche alimenti ricchi di melatonina, un ormone che regola il ciclo sonno-veglia»

L'olio extravergine di oliva ne contiene una discreta dose, così come i cereali integrali (e non ridotti a farina), noci e mandorle, semi di sesamo e semi di zucca, cacao amaro, banane, tè verde, cipolla, piselli, mais.

In autunno è utile cominciare a introdurre anche pietanze calde come **minestrone** o **brodi vegetali** che non solo riscaldano, ma apportano preziose vitamine in grado di potenziare il sistema immunitario, permettendoci di affrontare bene il successivo periodo invernale.

Si dovrebbe aumentare il consumo di **pesce**, soprattutto quello un po' grasso del Mare del Nord: tonno, sgombro, salmone, aringhe ecc. rappresentano la principale fonte di vitamine A e D

(presenti soprattutto nell'olio di fegato di merluzzo) e acidi grassi essenziali **omega3**, ritenuti vantaggiosi non soltanto per proteggere la salute cardiovascolare e la funzionalità intellettuale, ma anche per supportare le difese immunitarie.

Quest'ultimo aspetto è molto importante. A settembre e ottobre, infatti, l'organismo deve riabituarsi allo stress di svegliarsi presto ogni mattino per andare al lavoro o a scuola, ricominciare a spostarsi su mezzi pubblici affollati o in mezzo al traffico, mantenere ritmi serrati durante la giornata. Ciò può avere un impatto negativo sulle difese immunitarie poiché, **proprio in questo periodo, gli agenti patogeni all'origine di svariate infezioni respiratorie e sindromi influenzali vengono "risvegliati"** e rinvigoriti dall'abbassamento delle temperature, diventando via via più aggressivi e diffusi.

Come sostenere il sistema immunitario?

Innanzitutto, **no a diete troppo restrittive** perché l'autunno è un periodo in cui c'è bisogno di energia. Frutta e verdura devono essere presenti in tutti i pasti ed essere di stagione, possibilmente entro pochi giorni dal raccolto, per fare il pieno di vitamine e altri microelementi essenziali: vitamine A, B, C ed E, associate preferibil-

mente a minerali come calcio, magnesio, zinco.

Le verdure da preferire sono allora zucca, cavolfiore, broccoli, verza, cavolo nero, rape, spinaci, barbabietole, porri, radicchio, carote, carciofi, finocchi, topinambur, zucchine tardive. Per la frutta preferiamo mele, pere, kiwi, cachi, uva, melograno, fichi, pompelmo e castagne. Senza dimenticare i funghi, re della tavola d'autunno: sono proteici, sazianti e poco calorici, ma attenzione alla loro provenienza e ad evitare il consumo nei bambini o se si hanno problemi gastrointestinali. In sintesi, affrontare l'autunno con equilibrio significa anche concedersi pause rigeneranti, camminare all'aria aperta nelle ore di luce e garantire al corpo un riposo notturno regolare e profondo.



Dott. Raffaele Soccio

SPECIALISTA IN SCIENZE DELL'ALIMENTAZIONE,
MEDICO SOCIO AGGREGATO FMSI



Il "blue mood" autunnale

Il ritorno alla quotidianità: strategie per ripartire con consapevolezza, senza cadere nella noia della routine

Tornare alla routine dopo le vacanze è un processo di adattamento psicofisico. Dopo i giorni dell'estate vissuti fuori dagli schemi, tra relax, scoperte e libertà, rientrare nella struttura della quotidianità può sembrare faticoso, quasi straniante. Spesso il corpo si riabituava prima, ma la mente resta altrove, sospesa tra la nostalgia di ciò che si è vissuto e il peso dei doveri che incombono. **Questa difficoltà non è un capriccio, ma un fenomeno biologico.**

Le neuroscienze ci spiegano che il passaggio da un contesto stimolante e disteso, come quello delle vacanze, a uno più rigido e ripetitivo attiva un "allarme adattivo" nel cervello. **Il calo degli stimoli legati alla gratificazione riduce la motivazione, genera stanchezza e può favorire irritabilità e mancanza di energia.** Uno studio pubblicato sulla prestigiosa rivista "Cognitive, Affective, & Behavioral Neuroscience" ha mostrato come, dopo periodi di libertà, la motivazione può crollare se viene meno la percezione di scelta. **Non è quindi la routine a essere il problema, ma la sensazione di subirla.** A complicare le cose è l'uso spesso eccessivo dei social, non solo durante le ferie ma durante tutto l'anno. Condividere post e storie, restare connessi, scrollare: attività che spostano l'attenzione all'e-



sterno e riducono la connessione interiore. Al rientro, il vero compito diventa quindi riconnettersi con se stessi, non solo con l'agenda. Riprendere in mano la propria vita con intenzione, e non solo per dovere. Molti reagiscono al disordine del ritorno imponendosi nuovi schemi: diete, efficienza, routine "perfette" ispirate ai social. Ma seguire un copione che non rispecchia i propri reali bisogni è controproducente. **Una routine, per funzionare, deve farci sentire protagonisti attivi, non esecutori passivi.** Secondo la Self-Determination Theory, il benessere si fonda su tre elementi: **autonomia, competenza e**





relazioni significative. Se mancano, anche i buoni propositi più strutturati rischiano di svuotarsi.

«La chiave per un rientro equilibrato non è rincorrere la perfezione, ma coltivare presenza e autenticità»

Bastano piccoli gesti: iniziare la giornata con calma, fare colazione senza telefono, cambiare strada per andare al lavoro. Questi stimoli, seppur semplici, migliorano la concentrazione e favoriscono il benessere mentale. **Anche rispettare il pro-**

prio ritmo biologico aiuta: ogni persona ha un particolare cronotipo e forzarsi a vivere secondo ritmi non propri può ridurre la concentrazione e aumentare il rischio di burnout. **Altra risorsa potente sono le relazioni autentiche:** una chiacchierata vera vale più di decine di like. Pianificare la giornata dando spazio ai propri valori, come la cura, il movimento o la creatività, è un modo concreto per tornare a sentirsi centrati.

Infine, il modo in cui ci raccontiamo influisce sul modo in cui ci sentiamo. **Dire “sono in difficoltà” è diverso da dire “sto cercando un nuovo equilibrio”.** Cambiare la nar-

razione personale può cambiare anche la realtà emotiva che viviamo. Tornare alla routine, in fondo, non significa diventare subito efficienti, ma ritrovare il proprio passo.



Dott.ssa Maud Fraboul

PSICOLOGA



Ciclo mestruale: non sottovalutare meteo e clima

Particolari condizioni o variazioni dell'ambiente esterno possono causare irregolarità

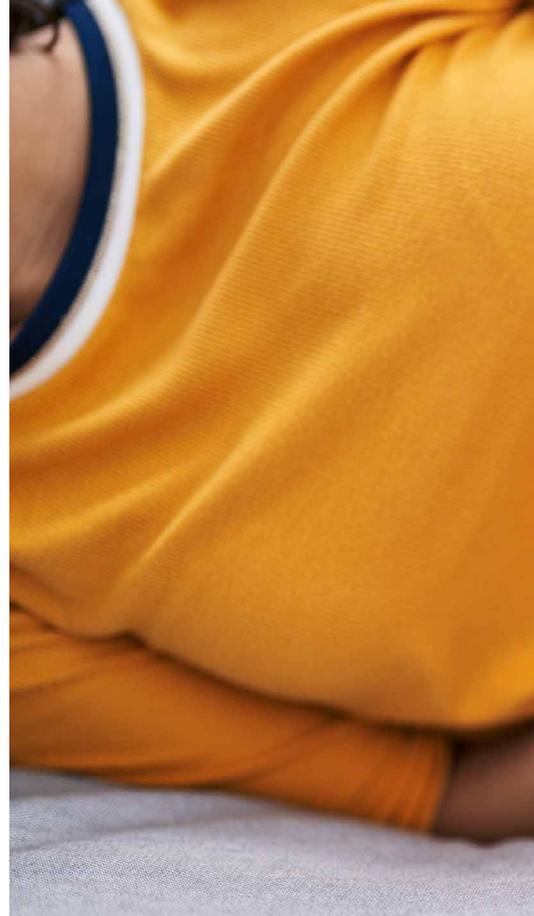
Il ciclo mestruale è un aspetto fondamentale della salute femminile e un indicatore importante del benessere generale della donna. Le irregolarità del ciclo, con manifestazioni che possono variare da semplici ritardi a salti interi di mestruazioni, possono essere dovute a un'amplessissima varietà di cause, prime fra tutti fattori interni come **stress e cambiamenti ormonali**. Negli ultimi anni, la scienza ha iniziato a studiare anche come influiscono i fattori esterni, fra cui ce n'è uno poco conosciuto: quello legato alle condizioni climatiche e meteorologiche.

Per capire come questo avviene bisogna considerare come funziona il ciclo mestruale. Si tratta di un processo fisiologico che coinvolge diverse fasi, tipicamente di durata compresa tra 21 e 35 giorni. Durante il ciclo, il corpo femminile si prepara a una possibile gravidanza. La fase follicolare seguita dall'ovulazione e, infine, dalla fase luteale svolgono ruoli cruciali. Questo processo è orche-

strato da una serie di ormoni, tra cui estrogeni e progesterone, che influenzano non solo il corpo, ma anche l'umore e il livello di energia. **L'importanza della regolarità del ciclo non può essere sottovalutata:** un ciclo regolare è spesso indicativo di una buona salute riproduttiva e ormonale, mentre irregolarità possono segnalare squilibri ormonali, problemi di fertilità o altre condizioni mediche che potrebbero richiedere attenzione.

«Le irregolarità mestruali si riferiscono a qualsiasi deviazione dalla lunghezza e dalla regolarità tipiche del ciclo»

Parliamo quindi di **amenorrea** (assenza di mestruazioni per un periodo prolungato), **oligomenorrea** (mestruazioni rare, con cicli che superano i 35 giorni), **polimenorrea** (cicli molto ravvicinati, di meno di 21 giorni).



Il ciclo mestruale può risentire in vari modi delle condizioni climatiche e meteorologiche, anche se non tutte le dinamiche sono state ancora chiarite dalla ricerca scientifica. **La quantità di luce naturale, ad esempio, sembra avere un ruolo importante:** quando le giornate si allungano viene modificata la produzione di melatonina e questo può influenzare l'ovulazione e la durata del ciclo.

Anche la temperatura ambientale ha un impatto: il caldo intenso può costituire un fattore di stress per l'organismo e aumentare i livelli di cortisolo, con possibili ritardi o irregolarità mestruali, mentre il freddo accentuato può alterare il metabolismo e modificare l'intensità del flusso o dei sintomi dolorosi. Alcune donne riferiscono inoltre di percepire **cambia-**



menti nei dolori mestruali o nei sintomi premestruali quando si verificano sbalzi meteorologici. La stagionalità può giocare un ruolo più ampio: in alcune indagini epidemiologiche si osservano cicli più regolari e tassi di fertilità più elevati in primavera e in autunno rispetto ai mesi invernali, e un possibile meccanismo coinvolto è l'esposizione solare che regola i livelli di vitamina D.

Infine, non vanno trascurati gli effetti indiretti del clima, come i cambiamenti nello stile di vita legati alle stagioni o gli eventi estremi che provocano stress e disturbi del sonno, tutti fattori che possono riflettersi sulla regolarità e sulla qualità del ciclo.

È cruciale che le donne prestino attenzione ai segnali del loro corpo e consultino

un medico se notano cambiamenti significativi nella durata del ciclo, assenza di mestruazioni per diversi mesi, **emorragie più pesanti o più leggere del solito, dolori addominali inusuali o altre condizioni insolite.**

Questo è importante per prevenire complicazioni future e garantire la salute riproduttiva a lungo termine.

Ci sono anche diverse strategie che si possono adottare per gestire le irregolarità mestruali. Al primo posto c'è **un'alimentazione equilibrata**: mangiare cibi nutrienti può avere un impatto positivo sull'equilibrio ormonale. In secondo luogo, l'esercizio deve diventare un'abitudine costante: **l'attività fisica** può aiutare a regolarizzare il ciclo, riducendo lo stress e promuovendo una migliore

circolazione. Anche le tecniche di rilassamento possono venire in aiuto: attività come yoga e meditazione possono contribuire a gestire lo stress, che è un noto fattore di rischio per le irregolarità mestruali. Infine, è importante effettuare **un monitoraggio del ciclo**: utilizzare app o un diario per tenere traccia del ciclo mestruale può aiutare a identificare eventuali anomalie e fornire informazioni utili al medico durante le visite.

Oltre a questo, il consiglio fondamentale è quello di consultare un medico in caso di cambiamenti significativi: **la prevenzione è la chiave per il benessere.**



Dott. Francesco Fera

GINECOLOGO E OSTETRICO



Disturbi neurologici: riconoscerli, diagnosticarli e affrontarli

L'importanza della visita neurologica e degli esami specialistici nella prevenzione e nel trattamento dei disturbi del sistema nervoso



Le patologie del sistema nervoso richiedono un'attenzione diagnostica accurata e tempestiva, supportata da visite specialistiche, elettroencefalogrammi, elettromiografie e valutazioni cliniche approfondite. Eppure, nonostante la crescente sensibilità sul tema, capita ancora

troppo spesso che la diagnosi arrivi tardi, dopo aver sopportato per mesi, o anni, disturbi che si sarebbero potuti riconoscere e trattare molto prima.

I segnali da non sottovalutare sono tanti: **formicolii, perdita di forza, difficoltà di**

coordinazione, tremori, vertigini, problemi di equilibrio. Ma anche cali di memoria, disturbi della concentrazione, del sonno, della vista o dell'umore. Spesso il sistema nervoso è coinvolto anche in assenza di sintomi eclatanti o di dolore. La visita neurologica serve a racco-

gliere tutti questi elementi, valutarli con attenzione e avviare un percorso diagnostico mirato, evitando così che il problema si cronicizzi o peggiori nel tempo.

Durante la visita, il primo obiettivo è comprendere e quantificare i sintomi. L'osservazione clinica, l'ascolto attento e l'interpretazione delle sfumature sono fondamentali per orientare la diagnosi. In base al quadro clinico, si prescrivono esami personalizzati, mai standard.

Tra gli accertamenti più frequenti: **esami del sangue**, per valutare carenze vitaminiche o stati infiammatori; **risonanza magnetica o TAC**, se si sospettano patologie cerebrali o spinali; **elettroencefalogramma** ed **elettromiografia**, che aiutano a indagare il funzionamento di nervi e muscoli. In alcuni casi, si aggiunge una **valutazione cognitiva**, utile per identificare deficit legati a disturbi funzionali o neurodegenerativi.

Un tema spesso al centro delle richieste è la **fibromialgia**. Si tratta di una sindrome complessa, non propriamente neurologica ma che coinvolge anche l'ambito neurologico. È caratterizzata da dolore cronico diffuso, tensione muscolare, stanchezza, disturbi del sonno, dell'umore e della memoria. La diagnosi, che avviene per

esclusione, richiede attenzione clinica e spesso la collaborazione tra più specialisti. Non è una patologia grave, ma può influenzare profondamente la qualità della vita. Per questo va affrontata con un approccio serio e multidisciplinare.

Tra gli esami neurologici più utili, l'**elettromiografia** ha un ruolo chiave. Serve a indagare patologie dei nervi periferici, come le polineuropatie, e disturbi della colonna vertebrale, come le radicolopatie (sciatalgia, lombosciatalgia). Permette anche di diagnosticare malattie muscolari. L'esame consiste nell'applicazione di lievi impulsi elettrici in punti specifici per valutare la conduzione nervosa; in alcuni casi si utilizza anche un ago sottile per misurare l'attività dei muscoli. È generalmente ben tollerato, poco invasivo e offre informazioni preziose che guidano il medico nella scelta terapeutica.

Spesso si arriva alla diagnosi tardi, quando i sintomi sono già compromettenti. **Eppure, il sistema nervoso manda segnali anche precoci:** saperli interpretare può cambiare radicalmente l'evoluzione del disturbo. La visita neurologica non è solo un atto clinico: è un momento decisivo di dialogo, osservazione e confronto, che spesso consente di avviare il giusto trattamento.

La neurologia non si occupa solo di malattie gravi come Alzheimer o Parkinson, ma anche di disturbi che impattano sul benessere quotidiano: **cefalee ricorrenti, insonnia, stanchezza cronica, irritabilità.** Affrontare questi sintomi con tempestività fa spesso la differenza tra una condizione risolvibile e una cronicizzazione.

Oggi disponiamo di strumenti efficaci per indagare e curare, e la collaborazione tra paziente e specialista è fondamentale. Ogni sintomo ha un significato, ogni visita è un'opportunità per prendersi cura della propria salute. La neurologia moderna guarda alla persona nella sua interezza: fisica, mentale, emotiva. **È in questo equilibrio, delicato ma fondamentale, che spesso si ritrova la chiave del benessere.**



Dott.ssa Simona Ruggerone

NEUROLOGA



Radiologia diagnostica: uno sguardo dentro il corpo per prevenire, monitorare e curare

Tecnologie avanzate, diagnosi precoci e sicurezza del paziente: il ruolo centrale dell'imaging medico nella medicina moderna

La **radiologia diagnostica** rappresenta oggi uno strumento imprescindibile per la medicina moderna. Grazie alle immagini ottenute attraverso diverse tecniche, è possibile individuare precocemente molte patologie, monitorarne l'evoluzione nel tempo e valutarne la risposta ai trattamenti. **Non è, quindi, solo un supporto utile in fase di diagnosi, ma un alleato prezioso nella prevenzione e nel follow-up clinico.**

Questa branca medica consente di visualizzare l'interno del corpo umano **senza ricorrere a procedure invasive**, offrendo un contributo fondamentale nella gestione di malattie oncologiche, infiammatorie, degenerative e traumatiche. I controlli periodici raccomandati – come

la **mammografia** e l'**ecografia mammaria** nel caso della prevenzione femminile – sono oggi parte integrante dei protocolli di sorveglianza sanitaria. La loro esecuzione regolare, secondo le indicazioni dello specialista, consente di intercettare eventuali anomalie prima che si manifestino con sintomi evidenti.

Nel campo della prevenzione senologica, **mammografia ed ecografia si rivelano esami diversi ma complementari**: la prima permette di individuare formazioni anche molto piccole, mentre la seconda è particolarmente utile nei seni densi, dove la mammografia può risultare meno chiara. Eseguirli in modo combinato e regolare, secondo le linee guida internazionali, aumenta notevolmente l'efficacia dello screening e migliora l'accuratezza diagnostica.

Uno degli aspetti che più spesso suscita domande tra i pazienti è l'impiego del mezzo di contrasto, utilizzato in alcuni esami come la TAC e la risonanza magnetica. Questo consente una visione più dettagliata delle strutture interne, ma richiede alcune precauzioni. In casi rari può provocare reazioni allergiche, motivo per cui è sempre necessaria un'attenta valutazione clinica prima dell'esame. Inoltre, poiché il contrasto viene eliminato attraverso i reni, è fondamentale verificarne la funzionalità, così da evitare complicazioni. **Altra questione ricorrente è la differenza tra TAC e risonanza magnetica.** Sebbene entrambe siano tecniche



Dott.ssa Sara Stangalini

RADIOLOGA



di imaging, funzionano in modo molto diverso e hanno indicazioni specifiche. **La risonanza utilizza campi magnetici, senza emissione di radiazioni ionizzanti**, ed è particolarmente indicata per lo studio delle parti molli – legamenti, tendini, articolazioni – oltre che per cervello, colonna vertebrale e addome. **La TAC, invece, si basa su raggi X** ed è particolarmente utile per analizzare le strutture ossee, individuare traumi, emorragie, ischemie e patologie toraciche o addominali, comprese quelle di natura oncologica.

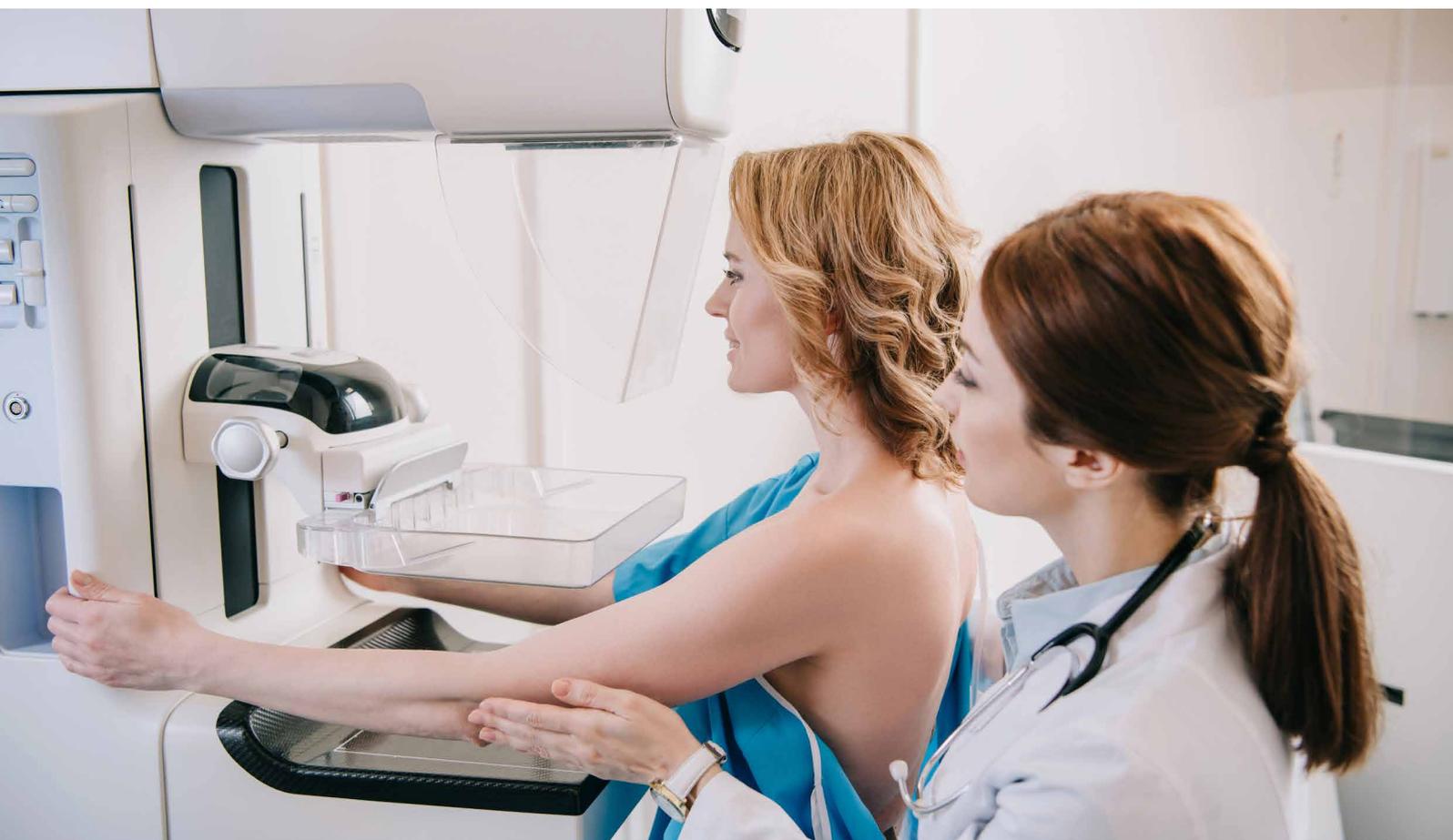
Spesso questi due esami vengono utilizzati in modo sequenziale e complementare. La scelta deve sempre essere valutata caso per caso, con l'obiettivo di evitare ripetizioni inutili e, al tempo stesso, di sfruttare al meglio le potenzialità di ciascuna tecnologia.

Negli ultimi anni, la radiologia diagnostica ha compiuto importanti progressi sotto il profilo tecnologico e metodologico. Le moderne apparecchiature permettono di ottenere immagini ad altissima definizione, riducendo l'esposizione del paziente alle radiazioni. **Inoltre, l'introduzione dell'intelligenza artifi-**

ziale ha aperto nuove prospettive: sofisticati algoritmi sono in grado di elaborare e ricostruire le immagini in modo sempre più preciso, supportando il medico nella lettura e interpretazione dei dati.

Queste innovazioni rendono gli esami più rapidi, sicuri e accurati, migliorando sensibilmente l'esperienza del paziente e aumentando le possibilità di individuare precocemente anche le patologie più complesse. Alcuni sistemi di ultima generazione consentono già oggi una ricostruzione tridimensionale avanzata, utile nella pianificazione chirurgica, nella radioterapia o nella valutazione dei tumori.

La radiologia non è più solo un mezzo per “vedere dentro” il corpo, ma uno strumento clinico fondamentale per la prevenzione, il monitoraggio e il trattamento sempre più personalizzato delle malattie. Un approccio diagnostico di qualità, attento alla sicurezza del paziente e fondato su un utilizzo intelligente delle tecnologie disponibili, rappresenta un pilastro centrale della medicina contemporanea e ancor più di quella del futuro.



Cerba HealthCare
ITALIA



Test 108 intolleranze alimentari

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

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



www.cerbahealthcare.it

FOLLOW US    

Info

