



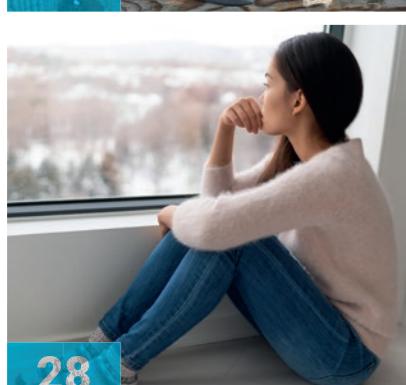
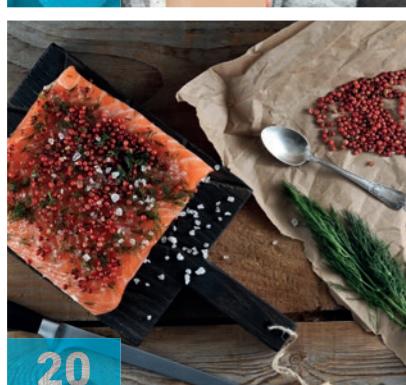
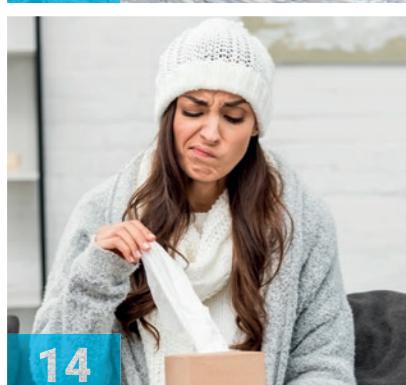
Cerba HealthCare
ITALIA

#20
COPIA OMAGGIO

Cerba Italia Magazine



Inverno in salute



Sommario

- 4** Le vostre e-mail
Lo specialista risponde
- 6** News
Race for the Cure Salerno - Bibione Beach Fitness
- 7** Cerba on Tour
Lombardia - Lazio
- 9** Roma Welfair
Progettare la salute di domani con i servizi B2B Cerba
- 10** Sport invernali dopo una sostituzione articolare:
cosa sapere prima di tornare sulla neve
Dott. Michele Scelsi
- 12** Difendiamo i piccoli dai malanni dell'inverno
Dott.ssa Vera Gandini
- 14** Proteggere le vie respiratorie nella stagione fredda
Dott. Antonio Libonati
- 16** Dormire bene per un invecchiamento attivo e in salute
Dott. Sergio Carlucci
- 18** Inverno: cala la sete ma non il fabbisogno di acqua
Dott. Raffaele Soccio
- 20** Mangiare bene, vivere meglio (e più a lungo)
Prof.ssa Chiara Manzi
- 22** Varici ed emorroidi: niente più chirurgia
Dott. Antonio Tori
- 24** Quando il freddo si fa sentire: ecco come proteggere
muscoli e articolazioni
Dott.ssa Maria Vittoria Zanon
- 26** L'alimentazione giusta per fare movimento
Dott. Guido Marcangeli
- 28** Il cervello al buio: come ritrovare la luce in inverno
Dott.ssa Maud Fraboul
- 30** Perdere peso? Molte novità sotto il sole...
Dott. Sante Enrico Cogliandro

Editoriale

Inverno in salute

L'inverno è una stagione che mette alla prova il nostro corpo e la nostra mente. In questo numero di Cerba Magazine affrontiamo i temi più importanti per proteggerci: dal sistema immunitario alla vitamina D, dalla caduta dei capelli ai disturbi di naso, gola e orecchie.

Parliamo di prevenzione per famiglie e bambini, di sonno, di idratazione e di alimentazione scientifica grazie alla collaborazione con la prof.ssa Chiara Manzi.

Raccontiamo il nostro impegno sui territori con Bibione Beach Fitness, Race for the Cure, e i nuovi appuntamenti di Cerba on Tour.

Un focus speciale è dedicato agli sport invernali, ai dolori articolari, al benessere mentale nei mesi freddi e alle nuove terapie, come gli agonisti GLP-1.

Anche in inverno, la prevenzione è il nostro alleato più forte.

Buona lettura.

“

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

✉ Con il freddo invernale mi ammalo più facilmente e ho spesso raffreddore e mal di gola. È vero che il sistema immunitario in inverno è più debole?

💬 Durante la stagione fredda, il nostro organismo è esposto a una serie di fattori che possono ridurre l'efficienza delle difese immunitarie. Le basse temperature e la minore esposizione alla luce solare influiscono sul metabolismo e sui livelli di vitamina D, una sostanza fondamentale per il corretto funzionamento del sistema immunitario. Inoltre, trascorrere più tempo in ambienti chiusi e poco ventilati facilita la diffusione dei virus respiratori, aumentando il rischio di contrarre infezioni come influenza, raffreddore o faringiti. Anche altri elementi concorrono a rendere il corpo più vulnerabile: stress, sonno irregolare, alimentazione sbilanciata o povera di nutrienti essenziali. Quando le difese sono sotto pressione, i sintomi più comuni sono maggiore affaticamento, minore reattività alle infezioni e tempi di guarigione più lunghi. Per rinforzare il sistema immunitario e affrontare meglio l'inverno è importante segui-

”
Dott.ssa Francesca Capogreco
 PATOLOGO CLINICO



re uno stile di vita equilibrato: alimentarsi con frutta e verdura di stagione, bere a sufficienza, fare attività fisica regolare e dormire bene. Anche la gestione dello stress e il mantenimento di relazioni sociali positive contribuiscono al benessere generale. In alcuni casi, su indicazione medica, può essere utile ricorrere a integratori specifici, ma la prima vera difesa resta sempre una vita sana e consapevole.

Laboratorio analisi

✉ Con il freddo dell'inverno mi sento spesso più stanco e con meno energia. Ho sentito dire che prendere integratori di vitamina D può aiutare: cosa succede al corpo se ne siamo carenti?

💬 La vitamina D è essenziale per molte funzioni dell'organismo e viene prodotta soprattutto grazie all'esposizione solare. Durante l'inverno, con giornate più corte e meno luce, i suoi livelli tendono a calare, con possibili conseguenze sulla salute. Una carenza può provocare stanchezza, ridotta vitalità e debolezza muscolare, e nei casi più importanti influisce sulle ossa, aumentando il rischio di osteopenia, osteoporosi e fratture. Oltre al ruolo sul sistema scheletrico, la vitamina D sostiene il sistema immunitario, partecipa alla regolazione del calcio e del fosforo e contribuisce alla salute cardiovascolare. Alcuni studi suggeriscono anche un collegamento tra bassi livelli e alterazioni dell'umore, più frequenti nei mesi freddi. Gli alimenti che contengono vitamina D, come pesce grasso, uova e latticini, spesso non bastano a soddisfare il fabbisogno. In alcuni casi può essere utile ricorrere a integratori, ma sempre dopo controlli medici, perché un eccesso può avere effetti sul metabolismo e sui reni. Una dieta equilibrata, un po' di attività all'aria aperta e buone abitudini di sonno e gestione dello stress restano strategie fondamentali per proteggere energia, ossa e benessere generale anche d'inverno.



Tips

✉ Negli ultimi mesi ho notato che perdo più capelli del solito e questo mi sta preoccupando. Potrebbe essere legato a un problema di salute: come faccio a capire se è qualcosa di serio?

💬 La perdita di capelli è un fenomeno che può avere molte cause e non sempre deve destare allarme. È normale che ogni giorno si perdano da 50 a 100 capelli come parte del naturale ciclo di ricambio. Tuttavia, quando la caduta diventa più abbondante o persistente, è importante indagarne le ragioni. Tra i fattori più comuni ci sono predisposizione genetica, variazioni ormonali, stress fisico o emotivo, carenze nutrizionali, patologie della tiroide e l'assunzione di alcuni farmaci. Anche i cambiamenti stagionali possono influire. Il cuoio capelluto può inoltre risentire di disturbi dermatologici come seborrea, psoriasi o infezioni fungine, che possono accentuare il problema. Per comprendere la reale origine della caduta è utile una valutazione medica accompagnata, quando necessario, da esami del sangue che permettano di indagare eventuali squilibri ormonali o deficit di ferro, vitamine e minerali. Intervenire precocemente è fondamentale, perché molte forme di alopecia sono reversibili se trattate in tempo. Nei casi in cui la caduta sia dovuta a fattori temporanei, come stress o carenze alimentari, correggere lo stile di vita e l'alimentazione può portare a un netto miglioramento. Quando invece la causa è più complessa, il medico potrà indicare terapie farmacologiche o trattamenti dermatologici mirati. Prestare attenzione ai segnali che il corpo ci invia è il primo passo per mantenere capelli sani e forti.

📍 Campania

Race for the Cure 2025: insieme per la prevenzione

Salerno si trasforma in un grande spazio di condivisione e impegno, dove sport e prevenzione si incontrano per sostenere la ricerca e diffondere consapevolezza



Il 4 e 5 ottobre Salerno ha ospitato la Race for the Cure 2025, il più grande evento al mondo dedicato alla lotta ai tumori del seno. Piazza della Concordia si è trasformata in un luogo di prevenzione, solidarietà e condivisione, dove migliaia di persone hanno corso e camminato unite da un unico obiettivo: promuovere la salute e sostenere la ricerca.

Cerba HealthCare Italia ha partecipato attivamente come gruppo locale, accogliendo i partecipanti con il messaggio che da sempre Cerba diffonde: la prevenzione è la prima forma di cura. L'iniziativa è stata anche un'occasione di incontro e sensibilizzazione, per ricordare che prendersi cura di sé significa anche prendersi cura degli altri.

Domenica 5 ottobre Cerba HealthCare Italia ha partecipato inoltre alla Camminata in rosa sul Lungomare di Salerno, per portare sostegno a una causa che unisce e fa la differenza.

Insieme, anche un piccolo gesto può diventare un grande passo per la salute di tutti.



📍 Veneto

Bibione Beach Fitness 2025: energia, sport e salute

Dal fitness alla conoscenza di sé, un evento dedicato al benessere completo, in cui monitoraggio, attività fisica e spirito di comunità si uniscono per promuovere salute e longevità

Dal 19 al 21 settembre, la spiaggia di Bibione ha ospitato la 20^a edizione del Bibione Beach Fitness, la più grande manifestazione europea dedicata al fitness su spiaggia. Oltre 6000 partecipanti provenienti da tutta Italia e non solo hanno trasformato il litorale veneto in un'immensa palestra a cielo aperto.

Cerba HealthCare Italia ha sponsorizzato l'evento con uno stand dedicato e un intero palco "vestito" con i propri colori per divulgare un messaggio chiave: per mantenere e migliorare la propria salute occorre prima di tutto misurare.

Oltre alla vastità dell'offerta in ambito analisi mediche e diagnostica, Cerba ha dato ampio spazio al programma Longevity che incarna esattamente questa filosofia, analizzando i principali biomarker correlati a una longevità sana e offrendo strategie personalizzate per ottimizzare il proprio stile di vita a partire dai comportamenti individuali.

Un grazie sincero a chi ha reso questa edizione così speciale: insieme, il benessere diventa uno stile di vita.



📍 Lombardia

Cerba on Tour fa tappa in Lombardia, la "culla" di Cerba

Tra innovazione tecnologica, attenzione al paziente e servizi integrati, Cerba HealthCare Italia racconta la propria storia e la propria missione di promuovere salute e benessere a ogni età



Nelle scorse settimane il video-tour alla scoperta dell'Italia di Cerba HealthCare ha fatto tappa in Lombardia, dove ha avuto inizio la storia del gruppo.

Tutto è partito dallo storico centro Delta Medica di Rozzano (MI), protagonista di un percorso di crescita che l'ha portato a essere una realtà all'avanguardia sotto l'insegna di Cerba, fra le prime strutture del gruppo a integrare la medicina dello sport e successivamente la radiologia, oggi vero fiore all'occhiello grazie a tecnologie di ultima generazione e a un approccio costantemente orientato al comfort delle persone.

Un modello che riflette i valori di Cerba HealthCare:

per mantenere la salute nel tempo e monitorare il benessere personale in modo continuativo.

«Essere presenti in modo capillare significa arrivare vicino alle persone con un'offerta completa e multidisciplinare», spiega Laura Daturi, AD Cerba HealthCare Lombardia.

«È il frutto di investimenti, visione strategica e soprattutto competenza: la nostra è una grande community sanitaria che accompagna ogni anno migliaia di pazienti in tutta la regione».



Laura Daturi

REGIONAL EXECUTIVE OFFICER
LOMBARDIA



Un capitolo importante è quello della prevenzione, con check-up e pacchetti pensati per diverse fasce d'età e stili di vita.

Tra questi spicca il programma Longevity di Cerba, che mette a disposizione di tutti strumenti avanzati

Lazio

Cerba on Tour presenta l'eccellenza di Valmontone

Dalla radiologia alla diagnostica avanzata, il centro di Valmontone unisce servizi completi e programmi personalizzati, incarnando la filosofia di eccellenza e innovazione di Cerba Italia



Cerba HealthCare Italia continua il suo percorso di crescita nelle regioni Lazio, Abruzzo e Sardegna, territori nei quali conta oggi 78 strutture tra poliambulatori e centri diagnostici.

Vera punta di diamante del gruppo è il centro di Valmontone (nella città metropolitana di Roma), protagonista della tappa laziale di Cerba on Tour. Situato all'interno del Valmontone Outlet, uno dei più grandi d'Italia, è una struttura moderna, capace di coniugare una gamma completa di servizi, comfort, tecnologia e accessibilità. «È stata una scommessa vinta», racconta Claudio Constantinescu, AD Cerba HealthCare Lazio, Abruzzo e Sardegna. «Una struttura

dotata di apparecchiature all'avanguardia, dalla radiologia alla risonanza magnetica aperta». Il modello Valmontone riflette la filosofia di tutto il gruppo: tecnologia e competenza a supporto della prevenzione. «Ogni giorno analizziamo insieme richieste e bisogni locali, anticipando le necessità future», spiega Constantinescu. Questo approccio ha consentito di creare una rete omogenea di strutture che condividono competenze, strumenti e valori, portando servizi di alto livello anche nelle aree meno centrali.

Emblema di questa visione è il pacchetto Longevity, programma di prevenzione dedicato al benessere e all'invecchiamento in salute, basato

su analisi dei biomarker, test di diagnostica avanzata, telemedicina e consulenza personalizzata. Nato da un'idea del CEO di Cerba HealthCare Italia Stefano Massaro, è oggi un servizio molto richiesto e apprezzato, spiega Constantinescu.

«Quando anche i pazienti comuni restano sorpresi dalla completezza dei referti, capisci che hai centrato l'obiettivo».

“

Claudio Constantinescu
REGIONAL EXECUTIVE OFFICER
LAZIO - ABRUZZO - SARDEGNA



Lazio

Cerba a Roma Welfair per progettare la salute di domani

Alla «Fiera del fare Sanità» Cerba HealthCare Italia ha presentato molto più dei suoi servizi B2B: un approccio completo che cura tutto il percorso di salute del paziente

Dal 4 al 7 novembre il mondo della sanità si è incontrato a Roma Welfair, evento internazionale in cui 650 relatori, compresa una delegazione dell'ONU, hanno realizzato 70 tavoli tematici dove si sono scambiati idee, spunti e riflessioni per progettare la sanità del futuro.

E dove nascono progetti incentrati sulla qualità e sull'attenzione ai pazienti – progetti concreti, come esprime bene il claim di Welfair, «la Fiera del fare Sanità» – Cerba HealthCare è sempre pronta a contribuire con le sue proposte. «Questa manifestazione si è dimostrata molto più di una vetrina dove presentare tecnologie e servizi di laboratorio – conferma Stefano Larghi, Business Development & Strategic Projects Director Cerba HealthCare Italia –. È stata soprattutto un'occasione di confronto con direttori e tecnici di ospedali, cliniche e strutture sanitarie pubbliche e private, per pianificare strategicamente come migliorare i processi, con un impatto positivo e tangibile sulla salute delle persone».

Perché proprio qui sta il punto di forza di Cerba, rico-



nosciuto da tutti gli interlocutori incontrati: saper gestire tutto il percorso del paziente, da quando entra in sala prelievi a quando riceve il referto finale, ottimizzando la miriade di aspetti che influenzano l'accuratezza e la tempestività del risultato.

Scegliere Cerba HealthCare come partner ServiceLab significa puntare su qualità, innovazione e ricerca scientifica, ma non solo; significa anche poter ampliare i servizi offerti ai propri pazienti. E le realtà sanita-

Sport invernali dopo una sostituzione articolare: cosa sapere prima di tornare sulla neve

Scopriamo quali sono rischi, tempi di recupero e consigli per tornare agli sport invernali con una protesi articolare



L'inverno e la neve richiamano molti appassionati di montagna a praticare sport come sci, snowboard e camminate con le ciaspole. Tuttavia, per chi ha subito un intervento di sostituzione articolare, sia di anca che di ginocchio, è fondamentale

conoscere i rischi e le precauzioni necessarie prima di rispolverare gli scarponi.

Dopo una sostituzione articolare, la possibilità di tornare a praticare sport dipende da diversi fattori. L'età gioca un ruolo impor-

tante: con l'avanzare degli anni, e in particolare dopo la menopausa per le donne, si verifica una naturale perdita di massa muscolare e ossea. Questo rallentamento fisiologico influisce sulla mobilità e sui tempi di recupero, che possono essere più lunghi

rispetto a quelli di un giovane. Anche l'attività fisica precedente all'intervento è determinante: chi era attivo ha maggiori probabilità di riprendere gli sport abituali, con molti pazienti in grado di tornare alle proprie attività entro l'anno dall'intervento.

Chi non praticava sport prima deve avere aspettative realistiche sui tempi e sull'intensità della ripresa. Infine, il tipo di protesi influisce sulla sicurezza: la sostituzione del ginocchio generalmente non comporta particolari limitazioni, mentre la protesi d'anca richiede maggiore attenzione, poiché in casi di gravi traumi ad alta energia può andare incontro a problemi meccanici con possibilità di un nuovo intervento chirurgico.

Le protesi, sia d'anca che di ginocchio, sono progettate per sopportare sforzi fisici, ma gli sport invernali comportano rischi concreti, come cadute e collisioni.

Eventi traumatici possono portare a fratture periprotesiche, che richiedono interventi chirurgici complessi e, talvolta, la sostituzione dell'impianto.

Come ricordano gli ortopedici, non si può controllare tutto: possiamo decidere come sciare, ma non evitare incidenti causati da altri sciatori.

Tornare sulla neve dopo un intervento significa quindi correre un rischio calcolato, accettabile solo se lo sport praticato è fonte di piacere.

Attività come pattinaggio, sci e snowboard sono considerate ad alto impatto, richiedono uno sforzo intenso e comportano una maggiore probabilità di cadute rispetto a sport a basso impatto come camminare o nuotare. Chi desidera praticarli dopo un intervento deve farlo con moderazione, limitando intensità e velocità, e sempre consapevole del rischio aumentato.

Mantenere un buon livello di attività fisica rimane fondamentale per chi ha subito una sostituzione articolare.

L'esercizio regolare non solo favorisce la salute generale, ma aiuta anche a stabilizzare la protesi, riducendo il rischio di traumi e di ulteriori interventi.

In generale, gli sport a basso impatto come golf, ciclismo e tennis risultano più indicati. Tra le attività invernali,

le camminate, anche con le ciaspole, sono sicure e adeguate. È importante combinare esercizio fisico, dualità e ascolto del proprio corpo, confrontandosi sempre con l'ortopedico di fiducia per valutare rischi specifici.

Tornare sulla neve dopo una sostituzione articolare è quindi possibile, ma richiede prudenza e attenzione. Conoscere i fattori che influenzano la ripresa, scegliere attività adeguate e dosare l'intensità consente di godere della stagione invernale senza compromettere la salute della protesi.

La guida di un professionista rimane fondamentale per praticare sport in sicurezza e con serenità, permettendo di unire piacere e prudenza nella stessa giornata sulla neve.

“

Dott. Michele Scelsi
ORTOPEDICO E TRAUMATOLOGO



Difendiamo i piccoli dai malanni dell'inverno

Strategie e buone abitudini per proteggere bambini e bambine dai virus stagionali

Con l'arrivo dell'inverno tornano anche i classici malanni di stagione: raffreddore, tosse e febbre. Le infezioni, causate da virus e batteri che si diffondono attraverso le particelle respiratorie, trovano terreno fertile nei luoghi chiusi e affollati, dove ci ritroviamo con l'abbassarsi delle temperature.

I bambini, che trascorrono molte ore a scuola o nei luoghi di socialità e hanno un sistema immunitario ancora "in allenamento", sono tra i più esposti. Ma possiamo fare molto per aiutarli a difendersi.

Oltre alle pratiche di igiene pubblica come le vaccinazioni, quando disponibili e indicate, esistono semplici gesti quotidiani che riducono la diffusione dei virus: lavarsi spesso le mani, mantenere pulite le superfici, aerare regolarmente gli ambienti. Bastano pochi minuti di finestre aperte per ri-

durre la concentrazione dei patogeni nell'aria.

Fondamentale è lo stile di vita

Il cibo è uno dei principali fattori attraverso cui l'ambiente influenza il sistema immunitario. Una dieta equilibrata, che garantisca un buon stato nutrizionale, è essenziale per lo sviluppo e il mantenimento delle difese dell'organismo sin dai primi anni di vita.

Nei neonati, la scelta dell'allattamento materno si associa a una minore incidenza di infezioni respiratorie e gastrointestinali, grazie alla presenza nel latte di cellule immunitarie, immunoglobuline, proteine di segnalazione ed enzimi bioattivi. Il latte della mamma, inoltre, favorisce la formazione di un microbiota intestinale sano, che aiuta il sistema immunitario a maturare in modo armonioso.

Dallo svezzamento in poi, gli alimenti introdotti diventano il nutrimento dei batteri intestinali: un microbiota in equilibrio produce sostanze che sostengono la funzionalità delle cellule immunitarie e rafforzano la "barriera intestinale", che è davvero la nostra prima linea di difesa.

Una dieta varia e bilanciata è quindi indispensabile per garantire il giusto apporto di macro- e micronutrienti. Vitamine come A, B6, B12, folati, C, D ed E, insieme a minerali come zinco, selenio, rame e magnesio, svolgono ruoli fondamentali nel buon funzionamento del sistema immunitario: una loro carenza può aumentare la vulnerabilità alle infezioni.

Quello che ci viene in aiuto è il modello della dieta mediterranea che, con la sua ricchezza di frutta, verdura, legumi, pesce, cereali integrali e olio d'oliva, rappresenta l'esempio ideale di alimentazione sana per tutte le età.

Anche l'attività fisica regolare aiuta i più piccoli a rinforzarsi: giocare all'aria aperta, muoversi e stare alla luce del sole favorisce la sintesi della vitamina D, migliora il tono dell'umore, riduce lo stress e sostiene i ritmi del sonno, che sono fondamentali sia per una crescita armoniosa sia per mantenere in pie-

na efficienza il proprio sistema immunitario. Infine, ricordiamo che l'inquinamento atmosferico aumenta la suscettibilità alle infezioni respiratorie: è perciò bene e consigliato, quando possibile, scegliere parchi e aree verdi lontani dal traffico per le passeggiate e i momenti di gioco. E mai sottovalutare l'importanza di evitare l'esposizione dei bambini al fumo di sigaretta, attivo o passivo che sia, che favorisce otiti, sinusiti, bronchiti e asma.

“

Dott.ssa Vera Gandini

PEDIATRA



Proteggere le vie respiratorie nella stagione fredda

Consigli pratici per prevenire otiti, sinusiti e mal di gola durante l'inverno

Durante l'inverno il nostro sistema respiratorio è messo a dura prova: freddo, sbalzi di temperatura, ambienti chiusi e aria secca favoriscono la diffusione di virus e batteri. Raffreddore, otite, sinusite, mal di gola e tracheite sono tra i disturbi più comuni della stagione fredda.

Nella maggior parte dei casi si tratta di infezioni virali (rhinovirus, coronavirus, adenovirus), che possono complicarsi in presenza di batteri o di condizioni predisponenti. Conoscere i meccanismi che le favoriscono e adottare piccoli accorgimenti quotidiani permette di ridurre in modo significativo il rischio di ammalarsi e di limitare la diffusione delle infezioni all'interno delle famiglie e delle comunità scolastiche.

Tra le infezioni più frequenti troviamo l'otite media acuta, infiammazione dell'orecchio medio che insorge con dolore, febbre e, talvolta, secrezioni. È spesso la conseguenza di un'infezione delle vie respiratorie superiori, come un raffreddore o una rinite. Il ristagno di muco può ostruire la tuba di Eustachio, alterando la ventilazione dell'orecchio e favorendo la proliferazione di germi. Anche gli sbalzi termici riducono la funzionalità delle difese immunitarie locali. Per prevenirla è utile proteggere le orecchie dal vento, evitare correnti fredde e trattare correttamente i raffreddori fin dalle prime fasi.

La sinusite è invece un'infiammazione dei seni paranasali, piccole cavità ossee che comunicano con le fosse nasali e contribuiscono alla risonanza della voce e alla regolazione del flusso d'aria. Durante un'infezione virale, il gonfiore della mucosa può ostruire i canali di drenag-

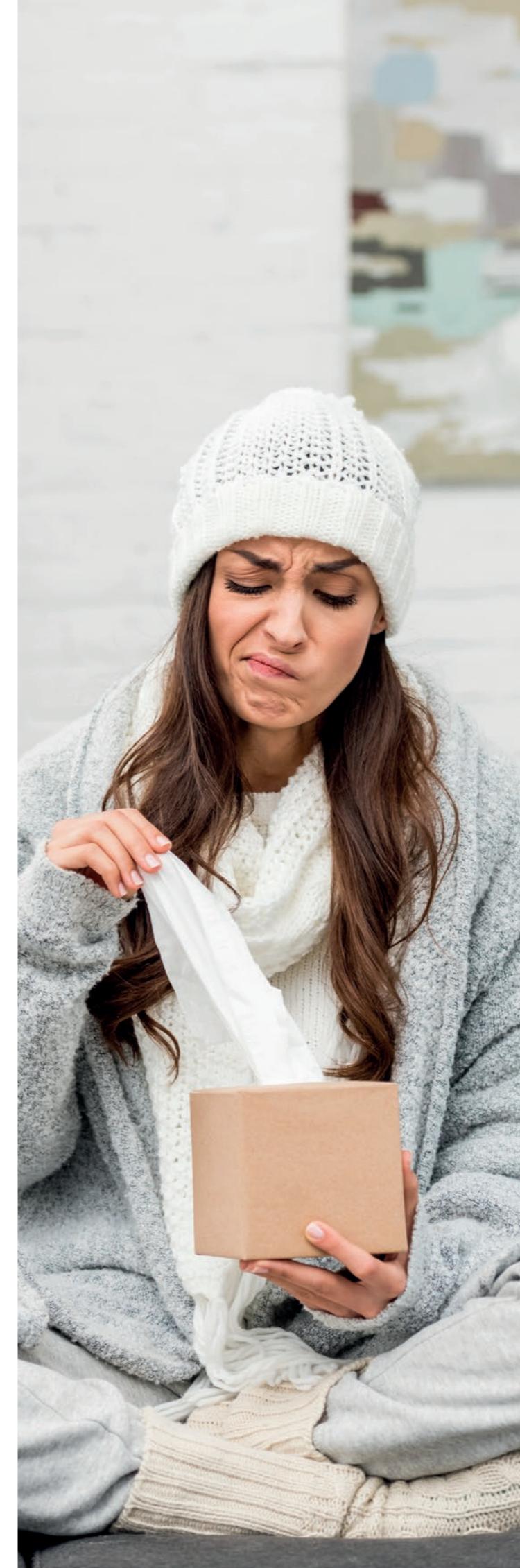
gio, causando accumulo di muco e dolore facciale. Fattori come la scarsa umidità, il fumo di sigaretta e gli ambienti poco ventilati ne favoriscono l'insorgenza. Una buona idratazione, lavaggi nasali quotidiani con soluzioni saline e l'uso di umidificatori aiutano a preservare l'integrità della mucosa respiratoria e a ridurre quella fastidiosa sensazione di "naso chiuso".

Anche il mal di gola è molto comune in inverno. Nella maggior parte dei casi è di origine virale, ma può evolvere in infezione batterica, soprattutto nei soggetti predisposti o nei bambini che frequentano ambienti chiusi. Aria secca, sbalzi di temperatura e fumo sono fattori irritanti che peggiorano il disturbo. Bere liquidi caldi, evitare l'abuso vocale, mantenere gli ambienti umidi e arieggiati sono buone regole di prevenzione; se il dolore è intenso o la febbre persiste, è bene consultare il medico, che potrà valutare la necessità di un tampone faringeo o di una terapia mirata.

La prevenzione delle infezioni respiratorie passa anche da uno stile di vita sano.

Lavare spesso le mani, evitare ambienti chiusi e affollati, vestirsi in modo adeguato, bere a sufficienza e curare l'igiene nasale, soprattutto nei bambini, sono abitudini preziose.

La vaccinazione antinfluenzale, raccomandata per bambini, anziani e donne in gravidanza, resta uno strumento di protezione importante, capace di ridurre non solo la frequenza ma anche la gravità delle infezioni.



Nei soggetti predisposti può essere utile il supporto di vitamina C, probiotici e immunostimolanti, che diversi studi indicano come coadiuvanti nel rafforzare la risposta immunitaria. È invece fondamentale evitare l'uso improprio degli antibiotici: la maggior parte delle infezioni respiratorie è di origine virale e trattarle con antibiotici non necessari favorisce lo sviluppo di resistenze batteriche e altera la flora microbica.

Una visita otorinolaringoiatrica è consigliata in caso di sintomi persistenti o ricorrenti, come otiti, sinusiti o faringiti frequenti, oppure quando non si ottiene beneficio con le terapie di automedicazione. Lo specialista può individuare eventuali fattori predisponenti (tra le più comuni: deviazioni del setto nasale, ipertrofia adenoidica o allergie respiratorie) e impostare un percorso di prevenzione personalizzato, utile soprattutto nei bambini soggetti a infezioni ricorrenti.

Prendersi cura delle vie respiratorie con attenzione e consapevolezza, adottando ogni giorno piccole buone abitudini, è il modo migliore per affrontare l'inverno con più serenità, proteggendo la salute propria e quella dei più piccoli.



Dott. Antonio Libonati
OTORINOLARINGOATRA



Dormire bene per un invecchiamento attivo e in salute

Benefici, meccanismi e strategie per migliorare il sonno e vivere più a lungo

Dormire bene è una delle condizioni essenziali per mantenere un invecchiamento sano e attivo. Il sonno non rappresenta soltanto un momento di riposo, ma un processo dinamico e vitale durante il quale l'organismo lavora per preservare il proprio equilibrio, rigenerando corpo e mente e preparandoli ad affrontare il nuovo giorno.

La qualità e la quantità del sonno influenzano profondamente il nostro benessere fisico, mentale ed emotivo, e il loro ruolo diventa ancora più importante con l'avanzare dell'età. Numerose ricerche hanno dimostrato che chi dorme regolarmente tra le sette e le nove ore a notte tende a vivere più a lungo e in salute rispetto a chi dorme meno. Un sonno adeguato aiuta infatti a mantenere l'equilibrio tra i processi di riparazione e quelli di degenerazione, contribuendo a rallentare l'invecchiamento cellulare.

Un buon riposo notturno favorisce la salute cardiovascolare: durante il sonno,

la pressione arteriosa si abbassa naturalmente, consentendo al cuore e ai vasi sanguigni di recuperare. Al contrario, la privazione cronica del sonno è associata a un maggior rischio di ipertensione, infarto e ictus. Anche il sistema muscolare e immunitario trae beneficio da un sonno profondo, poiché in questa fase vengono rilasciati ormoni che stimolano la riparazione dei tessuti e potenziano le difese dell'organismo.

Il sonno è altrettanto cruciale per la salute del cervello.

Mentre dormiamo, il sistema nervoso rielabora e consolida le informazioni apprese durante il giorno, rafforzando la memoria e la capacità di concentrazione. Al contrario, un sonno insufficiente o di scarsa qualità può favorire il declino cognitivo e accelerare i processi neurodegenerativi. Dormire bene significa quindi anche preservare la lucidità mentale, la capacità di apprendere e la pron-



tezza nelle decisioni. Un altro aspetto spesso sottovalutato riguarda il metabolismo: la mancanza di sonno altera i livelli di ormoni che regolano fame e sazietà, come grelina e leptina, favorendo un aumento dell'appetito e scelte alimentari meno equilibrate. Il sonno disturbato è inoltre correlato a un rischio più elevato di diabete di tipo 2, obesità, malattie renali e infiammazione cronica di basso grado, una condizione che rappresenta la base di molte patologie degenerative legate all'età.

Dormire bene contribuisce anche a migliorare la creatività e la resilienza emotiva. Durante il riposo, il cervello rielabora esperienze e stimoli, favorendo intuizioni e soluzioni originali; allo stesso tempo, un sonno regolare aiuta a gestire meglio lo

stress e a reagire con equilibrio agli eventi difficili. Chi dorme bene è più stabile emotivamente, più produttivo e, in definitiva, decisamente più capace di affrontare le sfide quotidiane.

Per favorire un sonno di qualità è utile adottare alcune abitudini salutari. L'attività fisica regolare, come camminate o esercizi leggeri di almeno mezz'ora al giorno, contribuisce a ridurre lo stress e a regolarizzare il ritmo circadiano. Anche l'esposizione quotidiana alla luce naturale aiuta a sincronizzare l'orologio biologico e a migliorare la qualità del sonno.

È importante invece limitare, nelle ore serali, l'uso di dispositivi elettronici che emettono luce blu, poiché questa inibisce la produzione

di melatonina, l'ormone che regola l'addormentamento. Scrivere qualche pensiero o preoccupazione su un diario può alleggerire la mente, mentre pratiche rilassanti come la lettura, la meditazione, un bagno caldo o una tisana serale favoriscono in maniera naturale il rilascio delle tensioni accumulate.

Anche creare una routine serena e costante è uno dei modi migliori per aiutare il proprio corpo a riconoscere il momento del riposo. Ascoltare e rispettare i segnali del proprio organismo è un atto di cura che si riflette su tutto l'equilibrio personale. Il sonno non è solo una necessità biologica, ma un pilastro fondamentale del benessere mentale e fisico: se non dormiamo a sufficienza, ogni aspetto della nostra salute ne risente.

Prendersi cura del proprio sonno significa dunque investire sulla longevità, sulla vitalità e sulla qualità della vita, lasciando che l'armonia della notte accompagni ogni giorno verso un benessere più pieno e consapevole.

Dormire bene non è un lusso, ma un bisogno primario che ci permette di vivere meglio, più a lungo e con maggiore energia.

È nel silenzio della notte che il corpo costruisce la forza del giorno: un gesto semplice, quotidiano e potentissimo, alla base di ogni vero equilibrio tra salute e vita.



Dott. Sergio Carlucci

BIOLOGO GENETISTA E NUTRIZIONISTA
COMMUNICATION SCIENTIFIC ANALYST



Inverno: cala la sete ma non il fabbisogno di acqua

Anche nella stagione fredda bisogna assicurarsi di bere a sufficienza. L'idratazione è essenziale per mantenere energia e salute



Durante i mesi freddi la sensazione di sete si riduce fino al 40%, ma il fabbisogno di acqua del nostro corpo resta invariato. In estate è più facile bere la quantità consigliata, ovvero tra gli otto o i dieci bicchieri al giorno, mentre in inverno diventa più difficile farlo.

Tuttavia, la perdita di liquidi corporei può essere elevata quanto quella estiva. È quindi importante non attendere lo stimolo della sete — che si attiva solo

quando la perdita di acqua supera lo 0,5% del peso corporeo — ma ricordarsi di bere costantemente lungo l'arco della giornata.

Nei bambini il senso della sete è meno sviluppato, perciò è fondamentale educarli fin da piccoli a bere con regolarità, trasformando questo gesto in una sana abitudine quotidiana. Anche in inverno ci si disidrata attraverso la respirazione e la sudorazione, spesso favorita da un abbigliamento pesante

e da ambienti surriscaldati con aria secca. Respirare aria fredda e secca può far perdere fino a 5 millilitri di liquidi corporei all'ora: una quantità apparentemente minima che, protratta nel tempo, diventa significativa. All'esterno, il vento freddo asciuga la pelle e induce una diuresi più intensa.

Inoltre, nei mesi invernali si tende a consumare cibi più calorici e meno ricchi d'acqua, riducendo ulteriormente l'apporto idrico complessivo.

La disidratazione invernale può manifestarsi con sintomi lievi come stanchezza, mal di testa, crampi muscolari, difficoltà di concentrazione, sonnolenza, vertigini, pelle secca e labbra screpolate. Un segnale chiaro è la minzione ridotta e di colore scuro. Nei casi più gravi possono comparire confusione mentale, irritabilità, occhi infossati, ridotta elasticità cutanea e un senso di svenimento quando ci si alza rapidamente. La riduzione dei liquidi nel sangue affatica il cuore, può alterare la pressione arteriosa e compromettere la funzionalità renale, aumentando il rischio di calcoli o infezioni delle vie urinarie.

Un corpo disidratato è anche più vulnerabile alle infezioni stagionali.

L'acqua mantiene umidificate le mucose, che rappresentano una barriera naturale contro virus e batteri; quando sono secche, il rischio di irritazioni e infezioni aumenta. Nei bambini la disidratazione può manifestarsi rapidamente con sintomi severi come letargia e irritabilità, mentre negli anziani favorisce perdita dell'equilibrio, cadute e peggioramento di condizioni croniche. Bere acqua regolarmente aiuta a bilanciare la tempera-

tura corporea e favorisce la digestione, soprattutto se si consumano pasti più ricchi e pesanti tipici della stagione fredda. Mantenere un'adeguata idratazione contribuisce al buon funzionamento del metabolismo, migliora la concentrazione, sostiene il sistema immunitario e favorisce un aspetto più sano della pelle. Anche la circolazione sanguigna ne trae beneficio, poiché un corpo ben idratato trasporta meglio ossigeno e nutrienti alle cellule.

Per prevenire la disidratazione invernale è utile bere regolarmente, anche in assenza di sete, e consumare almeno un litro e mezzo o due litri di acqua al giorno, includendo bevande calde come tisane leggere o acqua con limone, piacevoli nei mesi freddi. Anche la dieta può aiutare: zuppe, minestre di verdure, frutta fresca come arance e kiwi, e verdure a foglia verde sono alleati preziosi per mantenere un buon livello di idratazione.

È invece consigliabile limitare alcol e caffè, che aumentano la diuresi. Un altro accorgimento utile è umidificare gli ambienti domestici: usare umidificatori o semplicemente posizionare contenitori d'acqua vicino ai termosifoni riduce la secchezza dell'aria e aiuta il corpo a conservare la propria idratazione naturale.

Per chi pratica attività fisica all'aperto, è importante portare con sé acqua o bevande isotoniche e bere a intervalli regolari, anche in assenza di sete.

Piccoli gesti quotidiani, come tenere una bottiglia sempre a portata di mano o sorreggiare acqua durante la giornata, possono sembrare insignificanti, ma nel tempo fanno la differenza. Bere in modo costante è un'abitudine semplice che contribuisce al benessere generale, alla salute della pelle e alla vitalità del corpo.

Anche quando il freddo attenua lo stimolo della sete, ricordarsi di bere resta una delle forme più naturali e preziose della cura di sé: un gesto piccolo, quotidiano e silenzioso che sostiene la salute in ogni stagione e ci aiuta ad affrontare l'inverno con energia, equilibrio e leggerezza.



Dott. Raffaele Soccio

SPECIALISTA IN SCIENZE DELL'ALIMENTAZIONE,
MEDICO SOCIO AGGREGATO FMSI



Mangiare bene, vivere meglio (e più a lungo)

La longevità comincia a tavola

Cerba HealthCare Italia è partner scientifico delle lezioni di Medicina Culinaria di Chiara Manzi: un percorso in presenza e online per imparare a tradurre le indicazioni della ricerca in gesti quotidiani, senza privazioni.

La longevità comincia a tavola. Mangiare bene significa prevenire malattie, vivere più a lungo e meglio: da sempre Cerba HealthCare è impegnata a promuovere questa filosofia, ed è per questo che ha scelto di essere partner scientifico per il nuovo anno accademico del corso di Medicina Culinaria della professoressa Chiara Manzi, pioniera della nutrizione antiaging, insieme all'Associazione per la Sicurezza Nutrizionale in Cucina, con il patrocinio delle Università di Bologna e Ferrara.

Dopo il successo dell'edizione passata, con oltre 400 partecipanti in presenza e 3000 online, la nuova edizione "Dalla ricerca alla ricetta" propone un ciclo di dieci lezioni teorico-pratiche, iniziate a settembre e che si

concluderanno a giugno, che si tengono al Libra Longevity Restaurant di Bologna, con possibilità di seguire anche l'edizione digitale gratuita.

Docenti universitari ed esperti affiancano Chiara Manzi in un percorso che trasforma le evidenze scientifiche in ricette quotidiane.

«L'obiettivo – spiega – è rendere gli insegnamenti della ricerca accessibili, traducendoli in gesti semplici che migliorano davvero la salute».

Il corso si concentra sull'alimentazione nelle diverse fasi della vita e in presenza di patologie come diabete, malattie cardiovascolari o metaboliche.

Non mancano approfondimenti sul controllo del peso, sulla salute dell'intestino e sulla prevenzione dei tumori, con focus dedicati anche a gravidanza, menopausa, infanzia e terza età.

Per saperne di più:
academy.cucinaevolution.it



LA RICETTA DI LONGEVITÀ PER LE FESTE

Dal libro *CUCINA EVOLUTION Buona da vivere!* di Chiara Manzi, ecco una ricetta golosa e perfetta per i momenti conviviali delle feste che si avvicinano, ma preparata secondo i principi di Cucina Evolution per garantire equilibrio, benessere e salute. Il salmone è un grande protagonista di pranzi e cene di Natale e Capodanno: qui viene preparato al forno, con una gustosa panta-

ra, impreziosita da pepe nero e pepe rosa.

Come accompagnamento un classico delle verdure invernali, la verza, semplicemente saltata in padella con un filo di olio extravergine. Abbiamo quindi un piatto semplice e veloce, dagli ingredienti stagionali, economici e facilmente reperibili, che accontenterà proprio tutti, anche coloro che vogliono vivere le festività

senza rinunciare a stare in forma e a sentirsi leggeri. In più è ricco di omega 3, gli acidi grassi della longevità, che secondo numerosi studi contribuiscono a rallentare l'invecchiamento biologico, migliorano la salute cardiovascolare e cerebrale e riducono l'infiammazione.

Ingredienti per 4 persone:

- ✿ Verza 480 g
- ✿ Salmone 400 g
- ✿ Pangrattato 20 g
- ✿ Olio extravergine di oliva 8 g
- ✿ Sale iodato 2 g
- ✿ Pepe rosa
- ✿ Pepe nero
- ✿ Prezzemolo

Preparazione

- Tagliare il salmone in tranci da 100 g a porzione.
- Adagiare i tranci di salmone in una teglia ricoperta da carta forno, condirli con

pepe e pangrattato.

- Inforntare a 170 °C per 20 minuti.
- Tagliare finemente la verza e cuocerla in padella antiallergena con l'olio per 4-5 minuti. Salare.
- Servire il salmone con la verza e guarnire con il prezzemolo.

BuonoDaVivere... Perché?

Il tuo cuore ti ringrazierà di aver scelto questo piatto! Il salmone è un pesce ricco in omega 3, grassi polinsaturi. I grassi polinsaturi sono amici del nostro cuore perché riducono il rischio di malattie cardiovascolari e fanno bene alla nostra memoria. Una porzione di questo secondo piatto ci regala il 70% della dose di omega 3 raccomandata dall'Organizzazione Mondiale della Sanità.

Varici ed emorroidi: niente più chirurgia

Procedure meno conosciute possono essere nella maggior parte dei casi opzioni di comprovata efficacia e sicurezza, molto meno traumatiche del bisturi, per trattare alcune comuni patologie

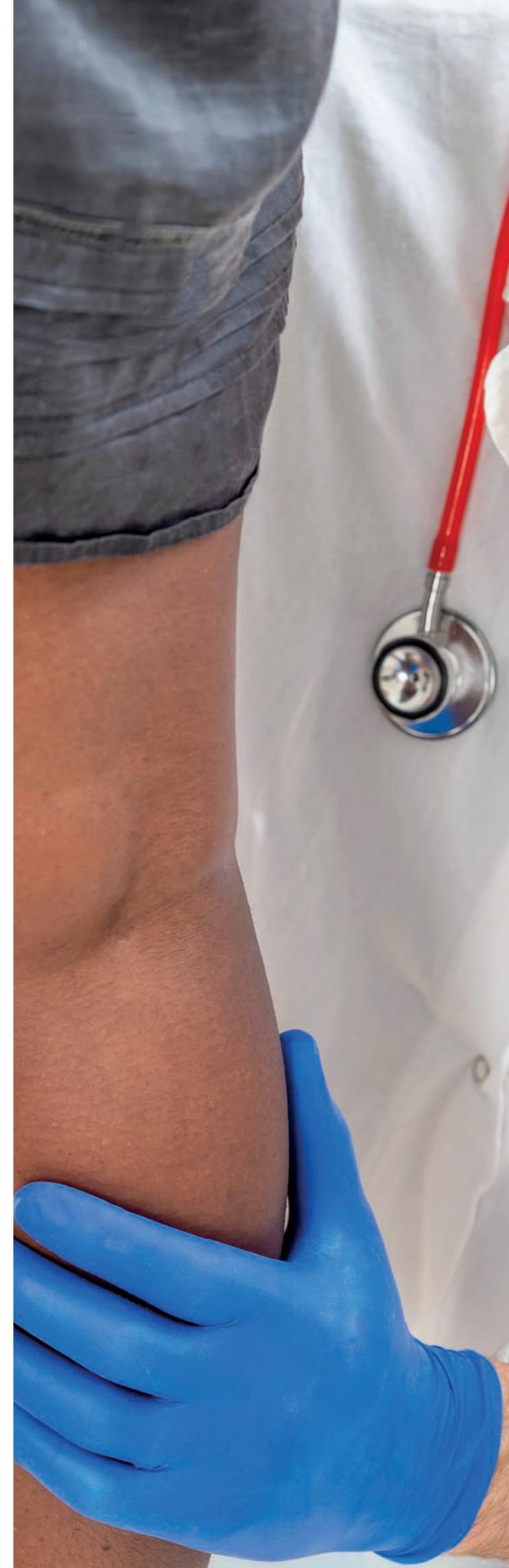
Oggi per curare molte malattie abbiamo tecniche nuove che ci permettono, in molti casi, di evitare l'intervento chirurgico. Le novità terapeutiche si possono considerare sicure e affidabili, perché sono state seguite nel tempo con studi scientifici, valutandone validità e vantaggi. È la "medicina basata sull'evidenza" che ha fatto nascere linee guida per ciascuna patologia, cioè raccomandazioni che "guidano" il medico per seguire una condotta diagnostico-terapeutica corretta. Il professionista non può prescindere dal conoscere queste raccomandazioni, e così i pazienti devono conoscere tutte le alternative terapeutiche esistenti, scientificamente validate, utili per il loro problema.

In base a questo approccio, di fronte ad un paziente affetto da varici, oggi vengono proposte diverse procedure che non prevedono il bisturi. Una prima categoria raggruppa le termo ablazioni, cioè i trattamenti con laser, radiofrequenza, calore, colla... tutte procedure che le strutture pubbliche non applicano ancora con continuità. Una seconda opzione è meno conosciuta, ed è costituita dalla scleroterapia: pochi medici la eseguono, perché per acquisi-

re questa abilità bisogna dedicare anni e impegno diventando "esperti cultori" di quest'arte. Infine, la chirurgia non è da scartare a priori: quanto detto non significa che non si "può" o non si "deve" più operare un paziente varicoso, ma significa che ove possibile (cioè l'85% dei casi) il primo trattamento da proporre non è più la chirurgia.

Per quanto riguarda la cura delle teleangiectasie (i capillari) torniamo sulla scleroterapia, una tecnica apparentemente semplice ma che necessita di conoscenze precise. Dopo una valutazione "emodinamica", che ci fa capire la strategia con cui affrontare le varici, si eseguono delle iniezioni con un prodotto liquido o in schiuma a concentrazioni idonee. Queste chiuderanno le vene ammalate o ridaranno loro una corretta funzionalità. Si esegue poi un bendaggio e dopo circa una settimana si valuta il risultato e si completa il trattamento.

Per la malattia emorroidaria vale lo stesso principio. Nell'ultimo congresso di Londra, il più importante proctologo inglese ha fatto questa affermazione: «L'end point del trattamento della malattia emorroidaria è quello di far sentire meno dolore al paziente la prima volta». Questo concetto va contro i comuni canoni "chirurgici": eliminare alla radice la malattia, ridurre al minimo le complicanze, eccetera. Il tutto nasce, come per la malattia varicosa, dal fatto che lo studio sui risultati delle varie metodiche proposte per curare le emorroidi ha dimostrato che neppure l'intervento chirurgico più radicale garantisce al paziente il non



rinnovarsi della malattia. Per questo motivo è inutile sottoporre i malati a dolorose sequele postoperatorie quando non possiamo garantire che quel trattamento porterà a un risultato definitivo. Oggi vengono proposte, continuamente, nuove tecniche mini-invasive. Al contrario, alcune metodiche come la criochirurgia, in mani esperte, forniscono ottimi risultati. Questa procedura si basa sull'uso di un criobiustri in cui passa protossido d'azoto (che sviluppa una temperatura di 90 gradi sottozero), che viene messo a contatto con la "radice" dei gavoccioli emorroidari, in una zona dove sono assenti le fibre nervose sensitive, per 3-4 minuti. In questo modo il tessuto congelato si distrugge e nel giro di qualche giorno viene espulso con la defecazione. È un intervento ambulatoriale, indolore, rapido, sicuro, efficace e migliora, per anni, la situazione clinica del paziente.

Di fronte a disturbi diffusi come varici ed emorroidi, dunque, oggi ci sono diverse strade possibili da percorrere, efficaci, sicure e non invasive. In Cerba HealthCare Italia ci sono professionisti qualificati in grado di fare valutazioni personalizzate e individuare la soluzione più adatta a ciascuno.



Dott. Antonio Tori

ANGIOLOGO, CHIRURGO SPECIALIZZATO IN
CHIRURGIA VASCOLARE,
CHIRURGIA DELL'APPARATO DIGERENTE,
ENDOSCOPIA DIGESTIVA



Quando il freddo si fa sentire: ecco come proteggere muscoli e articolazioni

Termoregolazione, movimento costante, alimentazione mirata e fisioterapia aiutano a mantenere la funzionalità e ridurre il dolore nei mesi invernali

Quando arrivano freddo e umidità, il corpo tende a "chiudersi": per trattenere calore aumenta il tono dei muscoli e, con la bassa pressione, i tessuti attorno alle articolazioni si espandono. Risultato: maggior carico su tendini e articolazioni e soglia del dolore più bassa, soprattutto in chi soffre di artrite o fibromialgia. Le zone più esposte sono spalle, schiena, collo e mani; per chi guida o resta seduto a lungo, anche le ginocchia.

L'obiettivo fisioterapico in inverno è dunque prevenire la rigidità, limitare l'infiammazione e mantenere la funzionalità quotidiana. Per cominciare adottiamo abitudini semplici ma efficaci: vestirsi a strati per stabilizzare la temperatura; proteggere cervicale, spalle, dorso e ginocchia; evitare sbalzi termici repentini tra interno ed esterno. Al mattino una doccia calda

seguita da brevi mobilizzazioni di collo, spalle e colonna aiuta ad attivare la muscolatura. Se si trascorrono molte ore seduti o alla guida, è importante inserire micro-pause attive ogni mezz'ora per riattivare la circolazione e ridurre la rigidità, coinvolgendo anche mani e ginocchia.

Quando la prevenzione non basta, la fisioterapia (consigliata specie dopo i 40 anni e in presenza di patologie croniche) interviene con un approccio integrato: massaggi decontratturanti per favorire il rilascio profondo e migliorare il flusso ematico, taping neuromuscolare nelle fasi di contrattura o infiammazione e tecniche manuali e strumentali mirate.

Anche l'esercizio terapeutico gioca un ruolo centrale: attività dolci come ginnastica e Pilates, con movimenti lenti e controllati, favoriscono la decontrazione di cervicale e dorso e migliorano mobilità e vascolarizzazione. A chi passa molte ore seduto si consigliano semplici mobilizzazioni scapolo-omerali, piccoli cerchi di polsi e dita e leggere flessioni della colonna. Due sessioni settimanali, fatte con costanza, possono dare molti benefici.

Riconoscere la natura del dolore è importante per intervenire in modo mirato: quello muscolare si presenta su aree ampie, come spalle e schiena, e tende a migliorare con stretching e decontrazione; quello articolare è più localizzato, per esempio su ginocchia o dita, spesso associato a rigidità e peggioramento con il carico. In questi casi è utile regolare i carichi,

mantenere una buona protezione termica, utilizzare unguenti e correggere eventuali posture scorrette. Anche la nutrizione può contribuire a regolare la temperatura corporea e a sostenere l'organismo: consigliati legumi, proteine magre e verdure di stagione (spinaci, zucca e broccoli, agrumi e kiwi). Spezie come zenzero e cannella stimolano la termogenesi, mentre le tisane calde favoriscono termoregolazione e rilassamento.

Il freddo può inoltre avere un impatto sul pavimento pelvico, favorendo ipertono e sintomi come lombalgia, urgenza minzionale, senso di peso perineale o dolore durante i rapporti. In questi casi respirazione diaframmatica, mobilità e stretching delicato contribuiscono a migliorare l'irrorazione e la consapevolezza corporea, riducendo la tensione. Se i sintomi persistono, la fisioterapia permetterà di impostare un programma personalizzato che include educazione all'autogestione, lavoro propriocettivo, biofeedback, normalizzazione del tono, progressione del carico e indicazioni posturali in base agli obiettivi funzionali individuali.



Dott.ssa Maria Vittoria Zanoni
FISIOTERAPISTA



L'alimentazione giusta per fare movimento

Sport e alimentazione, una coppia inseparabile

Quando si parla di alimentazione e sport, la prima cosa che mi viene in mente è l'equilibrio. Non esiste una dieta perfetta valida per tutti, ma esiste il modo giusto per dare al corpo ciò di cui ha bisogno per funzionare al meglio, crescere e, se serve, migliorare la prestazione.

Lo dico sempre: mangiare bene non significa privarsi, significa conoscersi.

Ogni organismo è diverso, eppure i principi base restano sempre gli stessi. Il nostro motore deve essere alimentato con tre tipi di carburante: glucidi, che forniscono energia immediata; lipidi, che sostengono lo sforzo prolungato, soprattutto negli sport aerobici; e proteine, che entrano in gioco quando le riserve di zuccheri e grassi si esauriscono.

Accanto a questi ci sono quelli che possiamo chiamare gli "aiutanti silenziosi": sali minerali, vitamine e acqua, fondamentali per regolare i processi metabolici e mantenere il corpo in equilibrio. Molti mi chie-

dono se servano gli integratori. La risposta è: dipende. Un atleta che si allena due ore al giorno ha esigenze diverse da chi pratica attività fisica leggera o saltuaria. Gli integratori possono essere utili solo quando il carico di lavoro è elevato e il fabbisogno supera ciò che si ottiene con una dieta equilibrata.

La vera base è la regolarità. Cinque pasti al giorno, sempre: colazione, due spuntini, pranzo e cena.

Ma guai a usarli come sostituti di frutta e verdura: il rischio è affaticare reni e fegato senza alcun vantaggio reale. Non è un dogma, ma un ritmo che aiuta a mantenere stabile la glicemia e a evitare cali di energia. Saltare la colazione, per esempio, è uno degli errori più comuni e più penalizzanti, soprattutto per bambini e adolescenti. Chi comincia la giornata a stomaco vuoto parte già in svantaggio.



Nel lavoro con i giovani atleti insisto molto sull'educazione alimentare in famiglia. Sono i genitori, più ancora degli allenatori, a dare il ritmo giusto: orari regolari, varietà, verdura e frutta a ogni pasto.

Un ragazzo che impara presto a nutrirsi bene crescerà con un corpo più forte e una mente più reattiva.

Nei camp sportivi, dove i pasti sono controllati e condivisi, si riesce a vedere la differenza. Lì si può impostare un menù equilibrato, curare gli orari e monitorare ciò che i ragazzi realmente mangiano. È anche un momento educativo: scoprire che una colazione può essere dolce o salata, che bere acqua non è un dettaglio, che mangiare troppo in fretta rallenta la digestione. Sono lezioni semplici, ma che restano per sempre. Quando poi si sale

di livello, tutto diventa più complesso. L'alimentazione degli atleti delle nazionali giovanili che seguo, nel mio caso il basket, richiede una precisione quasi scientifica. Durante i ritiri si arriva anche a cinque allenamenti ogni tre giorni: il dispendio energetico è enorme e ogni caloria conta. In quei contesti non basta "mangiare sano": serve calcolare tempi, quantità, combinazioni. Gli orari sono scanditi al minuto: sveglia, colazione, allenamento, pranzo, riposo, di nuovo allenamento, cena, luci spente. Tutto è pensato per ottimizzare la prestazione e garantire il recupero.

E non mancano gli imprevisti. Ricordo tornei internazionali in Paesi dove la cucina locale metteva a dura prova anche i più motivati: pasti monotoni, sapori lontani dalle abitudini, o, peggio, alimenti

rischiosi per l'igiene. In certi casi abbiamo dovuto cercare soluzioni "creative", come una pizzeria improvvisata nell'Est europeo o scorte di alimenti italiani portate dall'Italia per evitare disturbi gastrintestinali. Anche questo fa parte della preparazione: adattarsi, ma senza compromettere la salute.

Dall'altra parte, c'è lo sport amatoriale, quello praticato per il proprio benessere o semplicemente per piacere personale. Qui le regole diventano più flessibili, ma non meno importanti. Chi corre tre volte a settimana o gioca a calcetto non deve pensare in termini di "dieta da atleta", ma in termini di equilibrio: evitare gli eccessi, garantire varietà, idratarsi bene e, soprattutto, ascoltare il proprio corpo. Dopo tutto, lo scopo è sentirsi bene, non inseguire un cronometro.

Il messaggio che cerco sempre di trasmettere è semplice: l'alimentazione è parte dello sport, non un accessorio. Mangiare bene non serve solo a migliorare le prestazioni, ma anche a prevenire infortuni, rafforzare il sistema immunitario, sostenere la concentrazione. È un gesto di cura verso se stessi.

In conclusione, dalle esperienze maturate con gli atleti di alto livello fino ai consigli per chi semplicemente desidera restare attivo, le regole non cambiano: equilibrio, regolarità e buon senso. Mangiare su cinque pasti, variare gli alimenti, bere tanto, dare spazio a frutta e verdura. Non esistono formule magiche né scorciatoie: il segreto è la continuità.

Mangiare sano e muoversi tanto: è la ricetta più semplice e più efficace che conosca.



Dott. Guido Marcangeli

MEDICO SOCIO AGGREGATO FMSI



Il cervello al buio: come ritrovare la luce in inverno

Strategie pratiche per stimolare mente e umore durante i mesi freddi



L'inverno rimodella la chimica del cervello. Con il calo della luce i livelli di serotonina, dopamina e melatonina cambiano, modificando energia, sonno e umore. È come se il corpo, più che l'anima, decidesse di rallentare. Le neuroscienze ci dicono che questa non è solo una sensazione: il cervello, in inverno, funziona davvero in modo diverso.

Quando le giornate si accorciano, la mente reagisce prima ancora che noi ce ne accorgiamo. Meno sole significa più melatonina, l'ormone del riposo, e meno serotonina, che regola vigilanza e motivazione. Il risultato è un piccolo "reset fisiologico": il corpo si fa più lento, la voglia di fare si riduce, l'appetito cambia. È la modalità "risparmio ener-

getico" della mente: funziona, ma con meno entusiasmo. L'intelligenza artificiale non c'entra, ma il cervello sì: è il più raffinato sistema di adattamento che esista. E l'inverno, con la sua penombra costante, lo mette alla prova. Non è un nemico: è un promemoria che anche la mente ha bisogno di pause, di tempi più lenti, di momenti

di silenzio. Il problema nasce quando questo rallentamento naturale si trasforma in apatia, insonnia o malinconia persistente.

Nella sua forma più marcata, questo meccanismo prende il nome di Disturbo Affettivo Stagionale (SAD). Colpisce dal 3 al 6% della popolazione, ma quasi una persona su cinque sperimenta, nei mesi freddi, una forma più lieve: calo di energia, fame di carboidrati, umore in discesa. Anche la riduzione dei contatti sociali pesa: meno relazioni significa meno stimoli visivi e tattili, e la rete neurale che regola lo stress — quella che collega amigdala e corteccia prefrontale — si indebolisce. In altre parole: meno abbracci, più vulnerabilità.

Sul piano biologico il freddo porta altri effetti. La carenza di vitamina D, tipica dei mesi senza sole, è associata a sintomi depressivi; e un'infiammazione sistematica più alta può interferire con la sintesi di serotonina. Il corpo diventa più rigido, e la mente lo segue. La stanchezza mentale non è una mancanza di volontà, ma il riflesso di un sistema che lavora al minimo per risparmiare risorse.

Ma l'inverno non è una condanna. Anzi, può diventare una palestra di autoregolazione. Le strategie classiche — più luce, movimento

quotidiano, orari regolari — restano fondamentali. Tuttavia, la ricerca più recente aggiunge qualcosa di nuovo:

il cervello risponde bene a micro-esperienze sensoriali, brevi ma ripetute, capaci di riattivare il sistema della ricompensa.

Si tratta di riscoprire il piacere delle piccole cose: annusare il caffè appena fatto, ascoltare una musica che ci mette in moto, toccare una superficie calda. Sono stimoli che rilasciano dopamina e spezzano il circuito della lentezza. Anche il contatto fisico ha un effetto diretto: un abbraccio prolungato o la presenza di un animale domestico aumentano l'ossitocina e abbassano il cortisolo, migliorando il tono emotivo in pochi minuti.

L'attività fisica ha poi un doppio valore: non solo aumenta i livelli di endorfine e dopamina, ma regolarizza i ritmi circadiani, migliorando il sonno e la concentrazione.

Non serve una maratona: bastano 20 minuti di camminata al giorno, preferibilmente alla luce del mattino, per dare al cervello un chiaro segnale di "ripartenza". Un altro modo per allegge-

rire il pensiero è dedicarsi ad attività manuali e cicliche — impastare, riordinare, disegnare — che favoriscono stati di "flow" e aiutano la mente. Piccoli gesti di concentrazione felice, in cui il tempo scorre diversamente e il cervello torna a respirare.

E poi c'è l'ambiente: uno studio pubblicato su "Nature" nel 2022 ha dimostrato che inserire piante vere, materiali naturali e luci calde negli spazi domestici riduce i marcatori di stress e migliora la concentrazione.

Non serve una casa nuova, serve un ambiente che respiri con noi. Anche l'olfatto ha un ruolo potente: profumi agrumati, resine e spezie stimolano il sistema limbico, la parte più emotiva del cervello, aiutando a contrastare la sensazione di chiusura tipica della stagione fredda.

“

Dott.ssa Maud Fraboul
PSICOLOGA



Perdere peso? Molte novità sotto il sole...

Perdere peso in sicurezza: opportunità e limiti delle terapie farmacologiche moderne

Indiscusso progresso nella cura del diabete, i farmaci "agonisti recettoriali del GLP-1 (GLP-1 RA)" godono di crescente popolarità per la notevole efficacia nel far perdere peso (anche ai VIP...), mentre la ricerca clinica ne constata i benefici, straordinari effetti "pleiotropici", che spaziano cioè dall'apparato cardiovascolare, al rene, al fegato, al sistema nervoso, e ad altri organi e apparati.

Ma restiamo al peso e parliamo di liraglutide, semaglutide e tirzepatide, i farmaci ammessi in Italia, con iniezioni sottocutanee giornaliere (liraglutide) e, rispettivamente, settimanali, per la cura dell'obesità.

Premessa. L'insulina è un ormone prodotto dalle isole di Langerhans, che nel loro insieme costituiscono la porzione specializzata in senso endocrino del pancreas, ghiandola esocrina che produce e immette nell'intestino principi digestivi. Per anonomasia, l'insulina è l'ormone che abbassa la glicemia, notoriamente alta nel

diabete; ma la sua vocazione è eminentemente quella di costruire, ossia "anabolica": affinché il glucosio si accumuli in glicogeno, gli aminoacidi siano destinati alla sintesi delle proteine e i grassi riposino come riserva energetica nelle cellule adipose; e, per giunta, "anti-catabolica", per opporsi ai processi inversi.

A parità di carico calorico, la risposta dell'insulina al glucosio somministrato per bocca piuttosto che in vena è maggiore, perché il pasto, nello specifico lo zucchero, libera ormoni intestinali (le "incretine"), fra le quali ci interessa innanzitutto il GLP-1, che esalta la produzione di insulina stimolata dai nutrienti assorbiti.

L'organismo, per esempio nell'obeso, può diventare resistente all'insulina, e allora ne occorrono quantità maggiori per ottenere gli stessi effetti; ma la capacità adattativa non è infinita, e, quando viene superata, la glicemia si alza con tutte le conseguenze nefaste del



diabete (parliamo del diabete di tipo 2: in quello di tipo 1 l'insulina manca del tutto). Nel diabetico, anche la funzione delle incretine è compromessa, mentre è conservata la risposta ai farmaci agonisti del recettore del GLP-1 (se l'ormone è la "spina", il suo recettore è la "presa"), che agiscono come l'ormone, ma in modo più energico e prolungato:

le incretine naturali sono infatti rapidamente inattivate, affinché agiscano solo per lo stretto necessario, senza causare ipoglicemie. Tutto molto bello, indimenticabile Bruno Pizzulli, ma la bilancia dove l'avevamo lasciata?

I GLP-1 RA come liraglutide e semaglutide hanno anche altre azioni utili al controllo del diabete perché (ecccoci!) inducono calo di peso. Intanto, il GLP-1, agendo sui

circuiti neurovegetativi fra intestino e cervello, rallenta transitoriamente lo svuotamento dello stomaco con un primo effetto saziente. Inoltre, il GLP-1 è prodotto anche dal cervello, dove però non gioca da ormone, ma da neurotrasmettitore che segnala abbondanza e induce sazietà: anche questo effetto può essere riprodotto farmacologicamente.

Ma l'evoluzione della ricerca già propone altri attori e nuove molecole, anche in associazioni farmacologiche. Il GIP è un'altra incretina, che non agisce sullo stomaco, ma, autonomamente, sul cervello, e promuove la sazietà e inibisce la nausea, che è l'effetto collaterale indesiderato più comune, talvolta severo, dei GLP-1 RA: orbene, la tirzepatide riunisce proprietà GLP-1, e proprietà GIP. Il glucagone, l'altro grande

ormone pancreatico, è grande avversario dell'insulina, somministrato in associazione, sfrutta le riserve mobilizzando i grassi, intanto che gli agonisti delle incretine scoraggiano l'assunzione di altro nutrimento, e il gioco è fatto. L'amilina, ormone co-secreto con l'insulina dalle medesime cellule pancreatiche, induce sazietà e ritarda lo svuotamento gastrico, ed è interessante anche per i suoi agonisti per uso orale.

Gli effetti collaterali dei GLP-1 RA sono soprattutto di tipo gastrointestinale, come già accennato; effetti talora gravi sulla funzione visiva, dei diabetici ma non solo, le pancreatiti, i calcoli biliari, la perdita di capelli riguardano comunque un numero limitato o molto limitato di casi. Occhio, che sempre farmaci sono... L'altro, problematico effetto collaterale è il costo:

parliamo di centinaia di euro al mese, a totale carico dell'utente, e non c'è indicazione precisa sulla durata (non breve) della cura. La concorrenza fra molecole diverse, la scadenza dei brevetti, il riconoscimento che la rimborosibilità nelle condizioni già fin d'ora vincolanti la prescrizione (obesità o sovrappeso complicato da altre patologie), permettono risparmi superiori migliorando la situazione.

L'efficacia dei GLP-1 RA sul peso corporeo è comunque subordinata al rispetto di congrue regole di igiene di vita, in buona sostanza alimentazione e movimento: la delusione può altrimenti essere cocente, e l'alleggerimento riguardare solo il conto corrente.



Dott. Sante Enrico Cogliandro

ENDOCRINOLOGO





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.

♂ Uomo

- AA/EPA + AA/DHA (EFA)
- Acido folico
- APO B
- APTT
- Azotemia
- Bilirubina totale
- Calcio
- Ck
- Coenzima Q10
- Colesterolo HDL
- Colesterolo LDL
- Colesterolo totale
- Cortisolo
- Creatinina
- dROMS
- Elettroforesi proteica
- Emocromo con formula
- Fibrinogeno
- Fosfatasi alcalina
- Ft3
- Ft4
- Gamma-GT
- Glicemia
- HbA1C
- HOMA
- IGF1
- Insulina
- Lp (a)
- Magnesio
- Omocisteina
- Potassio
- Proteina C Reattiva
- Psa reflex
- PT
- Sideremia
- Sodio
- SHBG
- Testosterone
- Testosterone libero
- Transaminasi ALT/GPT
- Transaminasi AST/GOT
- Trigliceridi
- Tsh
- Uricemia
- Vitamina B12
- Vitamina D

♀ Donna

- AA/EPA + AA/DHA (EFA)
- Acido folico
- APO B
- APTT
- Azotemia
- Bilirubina totale
- Calcio
- Ck
- Coenzima Q10
- Colesterolo HDL
- Colesterolo LDL
- Colesterolo totale
- Cortisolo
- Creatinina
- dROMS
- Elettroforesi proteica
- Emocromo con formula
- Estradiolo
- Fibrinogeno
- Fosfatasi alcalina
- FSH
- Ft3
- Ft4
- Gamma-GT
- Glicemia
- HbA1C
- HOMA
- IGF1
- Insulina
- LH
- Lp (a)
- Magnesio
- Omocisteina
- Potassio
- Prolattina
- Proteina C Reattiva
- PT
- Sideremia
- Sodio
- SHBG
- Testosterone
- Testosterone libero
- Transaminasi ALT/GPT
- Transaminasi AST/GOT
- Trigliceridi
- Tsh
- Uricemia
- Vitamina B12
- Vitamina D

Inquadra qui per maggiori informazioni su Longevity



www.cerbahealthcare.it

Follow us

Cerba HealthCare
ITALIA

