



Cerba HealthCare
ITALIA

#21

COPIA OMAGGIO

Cerba Italia Magazine

Pubblicato da Cerba HealthCare Italia | www.cerbahealthcare.it | Numero 21 | PRIMAVERA 2026



Ritrova il tuo equilibrio



09



14



18



24



28

Sommario

- 4** | Le vostre e-mail
Lo specialista risponde
- 8** | News
Volley Melendugno: nutrizione e analisi per la performance
- 9** | News
Nuova Risonanza Magnetica da 1.5 Tesla Siemens - Poliambulatorio Trento
"Oltre la Cura": quando clinica e laboratorio si incontrano per la prevenzione
- 10** | Sondaggio
Vivere a lungo e bene: cosa ne pensano gli italiani?
- 12** | Neuroendocrinologia e menopausa:
un equilibrio fragile
Dott. Claudio Catalisano
- 14** | Pap test: prevenzione del cancro della cervice uterina
Dott. Massimo Confortini
- 16** | Fiorisce la salute:
quando la genetica incontra la prevenzione
Dott. Sergio Carlucci
- 18** | Spring mood shift:
capire e gestire gli alti e bassi primaverili
Dott.ssa Emanuela Muriana
- 20** | Carbonara della longevità
Prof.ssa Chiara Manzi
- 22** | Sport leggeri per ricaricare corpo e mente
Dott. Michele Scelsi
- 24** | La personalizzazione della dieta a bassi FODMAP
nella Sindrome dell'Intestino Irritabile
Dott. Vito Curci
- 26** | Lezioni dalle Olimpiadi per una vita più lunga
e in salute
Dott. Andrea Cutolo De Rosis
- 28** | Reset metabolico: riparti dal microbiota
Dott.ssa Giulia Paciucci
- 30** | Microinfiammazione e rischio cardiovascolare
Dott.ssa Francesca Capogreco

Editoriale

Ritrova il tuo equilibrio

La primavera è la stagione della ripartenza. Un momento in cui torna naturale cercare un nuovo equilibrio, che va oltre la semplice sensazione di benessere. Significa conoscere meglio il proprio organismo, ascoltarne i segnali e prendersi cura della propria salute con maggiore consapevolezza.

Ma come si prendono cura della propria salute gli italiani?

In questo numero di Cerba Italia Magazine presentiamo i risultati di un'indagine condotta su mille italiani per comprendere il livello di conoscenza e l'importanza attribuita a prevenzione e stili di vita, con un focus particolare sul tema della longevity. Un argomento che continua ad essere centrale nella nostra visione della salute.

La crescente attenzione verso questi temi ci spinge infatti a continuare ad approfondire come costruire un benessere duraturo attraverso la prevenzione, gli stili di vita e il supporto della medicina diagnostica.

La diagnostica di laboratorio e il supporto di professionisti qualificati offrono oggi strumenti sempre più avanzati per comprendere lo stato del nostro organismo e intervenire in modo mirato, trasformando l'attenzione alla salute in un percorso concreto e basato su dati scientifici.

La primavera può essere il momento giusto per iniziare o rafforzare questo percorso.

Perché vivere più a lungo è importante.

Ma vivere bene lo è ancora di più.



Marco Daturi

CMO 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: Marino Pessina

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



Dott.ssa Tiziana Berti
BIOLOGA NUTRIZIONISTA



Lo specialista risponde

 **Ogni primavera mi sento stanchissima, anche se dormo. È normale? Un check-up può servire?**

 Sebbene viviamo in un'epoca caratterizzata da ritmi frenetici che giustificerebbero un certo grado di affaticamento, liquidare la stanchezza come un semplice sottoprodotto dello stile di vita moderno è un errore metodologico che può precludere interventi nutrizionali mirati e tempestivi. Spesso il paziente tenta di risolvere la "stanchezza" ricorrendo autonomamente a integratori multivitaminici o eccessi di caffeina. Tuttavia, come professionisti della salute, sappiamo che la stanchezza (o *fatigue*) è un segnale biochimico complesso. Può derivare da:

- **squilibri micronutrizionali:** carenze di ferro (anemia sideropenica), vitamina B12 o magnesio;
- **disfunzioni metaboliche:** alterazioni della glicemia o insulino-resistenza;
- **assetto ormonale:** prime avvisaglie di ipotiroidismo o squilibri dell'asse surrenale;
- **infiammazione silente:** un carico infiammatorio cronico che drena le riserve energetiche dell'organismo.

Argomento ormai proposto e scandagliato in tutte le sue sfaccettature è l'Infiammazione

Silente di Basso Grado (LGI), una continua (cronica) infiammazione, che danneggia le nostre strutture in modo silente, finché non emerge una patologia che poteva essere prevenuta tramite esami specifici ed un corretto intervento nutrizionale. Un organismo in stato infiammatorio dirotta enormi quantità di energia verso il sistema immunitario, sottraendole alle funzioni cognitive e motorie. Le citochine pro-infiammatorie (come IL-6 e TNF-alfa) agiscono direttamente sul sistema nervoso centrale inducendo comportamenti di "sickness behavior". **Il diabete di tipo 2** esemplifica l'importanza della **prevenzione primaria**: sebbene sia una patologia invalidante una volta diagno-

sticata, la sua insorgenza può essere efficacemente contrastata. Attraverso **check-up biochimici specifici** e una **strategia nutrizionale basata sull'evidenza**, è possibile intercettare i segnali precoci di **insulino-resistenza**, trasformando una diagnosi certa in un percorso di mantenimento dello stato di salute. La corretta impostazione di un piano alimentare non può prescindere da uno screening biochimico oggettivo. Disporre di un quadro chiaro dei biomarcatori permette di:

- **personalizzare l'integrazione:** evitando sovraccarichi inutili e concentrandosi su ciò che realmente manca;
- **monitorare l'infiammazione:** valutando parametri come la PCR o il profilo lipidico;
- **prevenire la cronicizzazione:** intervenire su un valore "borderline" oggi significa evitare una patologia domani.

La stanchezza non deve essere accettata come una condizione normale. È il linguaggio con cui il metabolismo comunica un disallineamento.



Ho spesso gonfiore dopo i pasti, ma non so da cosa dipenda. Avete consigli su come diminuirlo?



Il **gonfiore postprandiale** è uno dei sintomi più riferiti in ambito nutrizionale, spesso descritto dai pazienti come un **senso di tensione o distensione visibile**. Nella pratica clinica moderna, assistiamo a un paradosso: nonostante la sovra-disponibilità alimentare, l'organismo umano manifesta segnali di **disagio gastrointestinale** con una frequenza mai vista in precedenza. Il cibo che ingeriamo oggi non è più lo stesso di cinquant'anni fa. L'agricoltura intensiva, l'impoverimento dei suoli e i processi di raffinazione industriale hanno alterato profondamente la densità di micronutrienti e la struttura delle fibre.

• **L'impatto dei residui:** la presenza di additivi, conservanti e residui di fitofarmaci agisce come un costante perturbatore della membrana intestinale.

• **Cibi ultra-processati:** questi alimenti, pur essendo caloricamente densi, sono biologicamente poveri e spesso ricchi di composti che alterano l'equilibrio del microbiota, innescando processi fermentativi anomali.

L'intestino è strettamente connesso al sistema nervoso centrale tramite l'asse intesti-

no-cervello. Lo stile di vita contemporaneo agisce come un catalizzatore per il gonfiore.

• **Lo stress cronico:** l'attivazione persistente dell'asse HPA porta a una ridotta secrezione di enzimi digestivi e acido cloridrico. In condizioni di "lotta o fuga", l'organismo dirotta il sangue dai processi digestivi ai muscoli, rallentando la motilità e favorendo il ristagno di cibo e gas.

• **La carenza di sonno:** il debito di sonno altera il ritmo circadiano del microbiota intestinale. La privazione di riposo aumenta i livelli di infiammazione sistemica e altera la percezione del dolore viscerale, rendendo il gonfiore non solo più frequente, ma anche più doloroso. Questi fattori esogeni creano un terreno fertile per lo sviluppo di **disbiosi, SIBO e intolleranze**. Per questo motivo, quando un paziente chiede consigli sul gonfiore, è essenziale spiegare che il sintomo è la risultante di un carico cumulativo: **alimentazione meno naturale, ritmi circadiani infranti e stress biochimico**. Molti pazienti tentano di eliminare arbitrariamente categorie alimentari (glutine, lattosio, legumi), ottenendo spesso un sollievo temporaneo che però non risolve la causa radicale. Questo approccio è rischioso poiché può portare a **carenze micronutrizionali** e a una **riduzione della biodiversità del microbiota**, peggiorando la sintomatologia nel lungo periodo. L'integrazione di check-up mirati permette di passare dall'ipotesi alla certezza clinica. Solo mappando la biochimica digestiva e il profilo enzimatico del paziente è possibile strutturare un intervento nutrizionale mirato che non sia solo palliativo, ma risolutivo.



Lo specialista risponde

✉ **Ho diversi casi della stessa malattia in famiglia e sono preoccupato: i test genetici possono dirmi se sono a rischio e come posso muovermi in anticipo per prevenirla?**

💬 In situazioni come questa è corretto chiedersi se possa esserci una **componente ereditaria** e se esistano strumenti per valutare il proprio rischio. **I test genetici possono essere utili** in particolare quando si tratta di malattie chiaramente ereditarie o quando in famiglia è già stata identificata una specifica mutazione. In questi casi il test può stabilire con buona precisione se la mutazione è stata ereditata. In molte altre condizioni, invece, la situazione è più complessa: il **rischio dipende da più fattori**, sia genetici sia ambientali. In questi casi il test può indicare una predisposizione aumentata, ma non consente di prevedere con certezza se la malattia si manifesterà. Sarà sicuramente utile eseguire una **consulenza genetica con uno specialista**, per valutare l'effettiva indicazione al test e comprenderne implicazioni e limiti.

✉ **Con la primavera arriva la voglia di rimettersi in forma. Come facciamo a sapere se stiamo davvero invecchiando bene? Cosa possiamo fare per "restare giovani" dentro?**

💬 Invecchiare bene non significa semplicemente dimostrare meno anni, ma **mantenere nel tempo energia, autonomia, lucidità mentale ed equilibrio emotivo**. Alcuni segnali positivi sono una buona capacità di movimento e parametri clinici sotto controllo (pressione, glicemia, colesterolo, trigliceridi). Inoltre, per favorire un invecchiamento sano possiamo agire su diversi aspetti: attività fisica regolare, includendo esercizi di forza oltre al movimento aerobico; alimentazione equilibrata, ricca di vegetali, fibre e grassi "buoni"; stimolazione mentale continua, imparando cose nuove e coltivando interessi; gestione dello stress e sonno di qualità. Non esistono soluzioni miracolose, ma **la somma di scelte quotidiane coerenti** ha un impatto molto concreto sulla qualità dell'invecchiamento.



Dott. Sergio Carlucci

BIOLOGO GENETISTA E NUTRIZIONISTA
COMMUNICATION SCIENTIFIC ANALYST



Lo specialista risponde

✉ **Spesso facciamo visite e controlli per il corpo, ma per la mente quasi mai. Un check-up psicologico può davvero aiutare a prevenire problemi più seri?**

💬 Un **check-up psicologico** è un atto di **responsabilità personale**. Soprattutto per chi ha ruoli di influenza – professionisti sanitari, manager, imprenditori, insegnanti – perché l'equilibrio interno non resta mai privato: si riflette nelle decisioni, nel linguaggio, nel clima che si crea attorno. La maggior parte dei disagi importanti non esplode all'improvviso. Inizia in modo silenzioso: un'irritabilità che aumenta, un sonno che si accorcia, una motivazione che cala, un cinismo che si insinua nelle relazioni. **Intercettare presto questi segnali significa evitare che diventino strutturali**. Serve coraggio per fermarsi e chiedersi "come sto davvero?". È lì che nasce la padronanza. Un check-up psicologico non "cura" un disturbo: costruisce consapevolezza operativa. Aiuta a riconoscere i propri automatismi sotto pressione, a comprendere come si attivano le risposte emotive, a rafforzare la regolazione nei momenti critici. Significa imparare a gestire l'attivazione fisiologica, a ridurre la reattività impulsiva, a distinguere tra pressione esterna e interpretazione interna. E, soprattutto, a **prendere decisioni più lucide**, meno guidate dallo stress e più **coerenti con i propri valori e obiettivi professionali**. **La prevenzione, in ambito psicologico, è sempre più efficace della riparazione tardiva.**

✉ **Con l'arrivo della primavera mi sento mentalmente spenta. Quali piccole azioni quotidiane posso introdurre per ritrovare equilibrio e concentrazione?**

💬 Con l'arrivo della primavera può comparire una **sensazione di appannamento mentale**, come se il cervello fosse in ritardo. **Non è solo stanchezza**: è spesso un problema di sincronizzazione interna. Il nostro organismo funziona secondo un ritmo circadiano molto preciso, regolato dall'alternanza tra **melatonina e cortisolo**. Quando gli orari di sonno sono irregolari, questo equilibrio si altera e l'attenzione ne risente. La ricerca mostra che la regolarità del sonno è più determinante della



Dott.ssa Maud Fraboul

PSICOLOGA



sua durata per stabilità emotiva e performance cognitive (Walker, 2017; Czeisler, 1999). Non si tratta quindi solo di "dormire di più", ma di dormire efficacemente! **La luce del mattino è il più potente regolatore naturale del nostro orologio biologico**. Esporsi alla luce entro la prima ora dal risveglio – aprendo le finestre, facendo colazione vicino a una fonte luminosa o camminando all'aperto – invia al cervello un segnale netto di attivazione. Questo semplice gesto favorisce chiarezza mentale, tono dell'umore e capacità decisionale. Sul piano cognitivo, la **dispersione nasce spesso dal multitasking**. Passare continuamente da un compito all'altro riduce efficienza e memoria di lavoro (Ophir et al., 2009). Organizzare la giornata in blocchi dedicati a un solo compito protegge la concentrazione. Infine, **ritagliare 30-45 minuti al giorno senza stimoli né obiettivi attiva la "default mode network"**, coinvolta in creatività e problem solving (Raichle, 2001; Baird et al., 2012). È nel vuoto apparente che la mente trova soluzioni nuove.

Volley Melendugno: nutrizione e analisi per la performance

Cerba HealthCare Italia al fianco della capolista della Serie A2 femminile



A **Lecce** cresce l'entusiasmo per la **Narconon Volley Melendugno**, protagonista di una stagione di alto livello che l'ha portata in testa alla classifica della Serie A2 femminile e alla conquista della Pool Promozione per l'accesso alla A1.

Un percorso di successo che vede al fianco della squadra **Cerba HealthCare Italia**, partner sanitario per le **analisi di laboratorio** e il supporto nutrizionale, elementi sempre più centrali nello sport ad alte prestazioni. Alla base di questo progetto c'è il lavoro del **Laboratorio Cerba HealthCare Pignatelli di Lecce**, punto di riferimento sul territorio per la diagnostica avanzata. Le atlete della prima squadra hanno effettuato un set completo

di esami clinici finalizzati alla **valutazione dei principali biomarker legati alla performance sportiva**, allo stato infiammatorio, al recupero muscolare e all'equilibrio metabolico.

Un monitoraggio accurato che consente di avere una fotografia precisa dello stato di salute di ogni giocatrice e di intervenire in modo mirato. Grazie all'integrazione dei dati di laboratorio con le valutazioni funzionali, è possibile impostare strategie personalizzate che tengano conto delle esigenze individuali, del ruolo in campo, dell'intensità degli allenamenti e dei carichi di gara.

Un approccio scientifico che mette al centro la prevenzione, il benessere e l'ottimizzazione

zazione delle prestazioni.

In questo percorso si inserisce il contributo del **dott. Sergio Carlucci**, biologo genetista e nutrizionista di Cerba HealthCare Italia, che segue la squadra dall'inizio della stagione.

«Ogni atleta ha effettuato analisi mirate sui **biomarker della performance** – spiega – abbinate a una valutazione impedenziometrica e della massa metabolicamente attiva. A partire da questi dati viene definito un piano nutrizionale e di integrazione personalizzato, con l'obiettivo di garantire il corretto apporto energetico e migliorare i parametri individuali, diversi per età, ruolo, metabolismo ed eventuali intolleranze».

Le giocatrici si sono inoltre sottoposte a **test nutrigenetici specifici** per lo sport, utili a valutare la risposta individuale allo sforzo, la predisposizione agli infortuni e i tempi di recupero muscolare. Informazioni che permettono una gestione ancora più precisa dell'alimentazione e del lavoro atletico, in sinergia con lo staff tecnico **guidato dall'allenatore Simone Giunta** e dal **preparatore atletico Andrea Rotella**.

Trentino

Nuova Risonanza Magnetica da 1.5 Tesla Siemens presso il Poliambulatorio CST di Trento

Cerba HealthCare Italia amplia il parco tecnologico di una struttura di eccellenza. Il nuovo macchinario garantisce accuratezza clinica e comfort



La nuova apparecchiatura di ultima generazione permette di eseguire **esami total body con immagini ad altissima definizione**, garantendo una **maggiore accuratezza clinica** e un **comfort superiore per il paziente**.

Si tratta di un avanzamento significativo, che rende i percorsi diagnostici più rapidi, affidabili e pienamente in linea con gli standard più elevati di settore.

Gli esami sono disponibili su prenotazione, sia in regime privato che in convenzione SSN.

Questo investimento amplia ulteriormente il parco tecnologico di una sede strategica, confermando l'impegno di Cerba HealthCare Italia nel garantire ai pazienti il miglior servizio possibile, grazie a iniziative mirate e professionisti altamente qualificati.

Lombardia

"Oltre la cura": clinica e laboratorio insieme per la prevenzione

Specialisti a confronto per una salute condivisa

Un dialogo concreto tra professionisti sanitari per ripensare il significato stesso di prevenzione. È questo lo spirito di "Oltre la Cura", l'incontro che si è svolto presso l'**Ospedale Moriggia-Pelascini di Gravedona**, realizzato in collaborazione con Cerba HealthCare Italia.

L'iniziativa ha rappresentato un momento di **confronto tra clinica e laboratorio**, con l'obiettivo di promuovere un modello di salute che vada oltre la risposta alla malattia.

Al centro, **un approccio integrato alla prevenzione**: non solo esami e visite specialistiche, ma percorsi strutturati che includano stili di vita equilibrati, alimentazione consapevole, attività fisica regolare e attenzione alle abitudini quotidiane.

Tra i temi affrontati, la **salute cardiovascolare** – ambito in cui è necessario rafforzare l'integrazione tra valutazioni cliniche e diagnostiche – la **prevenzione ginecologica** con focus sull'HPV, oggi esempio consolidato di efficacia, e la **prevenzione prostatica**, con attenzione a un utilizzo personalizzato del PSA, sempre in sinergia con la valutazione clinica e il monitoraggio nel tempo



Vivere a lungo e bene: cosa ne pensano gli italiani?

Un'indagine che esplora percezioni, comportamenti e aspettative sulla longevità: buona la consapevolezza, ma pochi controlli e molta incertezza

Che cosa significa davvero longevità per gli italiani? Non solo aggiungere anni alla propria vita, ma **vivere quegli anni in buona salute**: è questa l'immagine che emerge dal sondaggio **"Longevity e salute attiva in Italia"** condotto da Cerba HealthCare Italia su un campione rappresentativo di 1000 adulti.

Per il 57,3% delle persone intervistate la longevità coincide con il vivere bene e in salute, mentre solo il

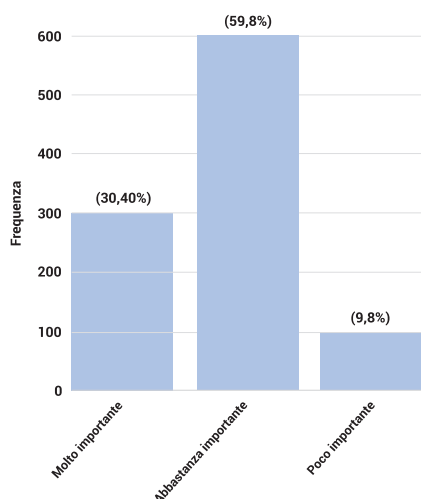
29,2% la associa in modo diretto al vivere più a lungo: è questo, appunto, il dato che ci racconta una visione matura, orientata alla qualità della vita più che alla sua durata.

Dal dire al fare, però, c'è di mezzo il proverbiale mare. In confronto a quanto dichiarato a parole, i comportamenti quotidiani sono più complessi, a volte contraddittori. Soprattutto quando si entra nel campo della preven-

zione. Il 90,2% degli italiani dice infatti di considerare la prevenzione molto o abbastanza importante, **ma solo il 23,5% afferma di sottoporsi con regolarità a controlli medici preventivi**, mentre il 43,8% li effettua raramente e il 29,6% solo in presenza di un sintomo. Il divario è particolarmente evidente tra le generazioni più giovani: **tra gli under 35 appena il 7,6% segue un percorso di controlli regolari**, a fronte del 63,3% degli over 65, come se

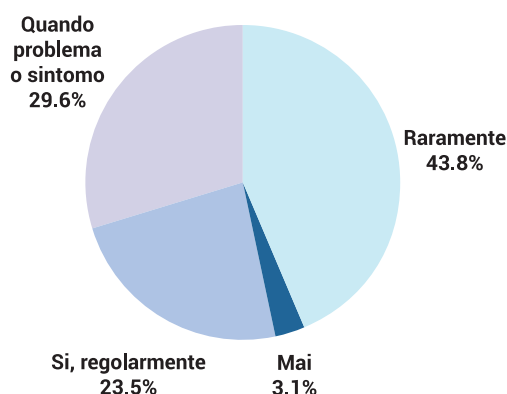
Sondaggio: "Longevity e salute attiva in Italia"

Quanto ritiene importante occuparsi della salute preventivamente?
(N=1000)



Oltre il 90% delle persone riconosce l'importanza di prendersi cura della propria salute prima che compaiano problemi

Fa controlli medici di prevenzione periodici?
(N=1000)



Nonostante il 90% dica che la prevenzione è importante, solo il 23,5% la pratica con costanza

la prevenzione fosse ancora percepita come qualcosa da rimandare nel tempo.

«I dati mostrano una forte attenzione ai temi della salute, ma anche una difficoltà a tradurre questa attenzione in azioni concrete», osserva Sergio Carlucci, genetista e nutrizionista, Communication Scientific Analyst di Cerba HealthCare Italia. Alla base di questa distanza tra consapevolezza e comportamenti c'è anche il modo in cui gli italiani interpretano la **responsabilità della prevenzione**: per il 70,3% si tratta prevalentemente di una scelta personale, mentre solo una minoranza la attribuisce al sistema sanitario o a una responsabilità condivisa. Eppure, quando viene chiesto chi dovrebbe fare di più per promuovere la salute nel Paese, oltre la metà degli intervistati risponde di non saperlo indicare, segnalando una **manca di punti di riferimento sul tema**. «Questo passaggio è molto importante – sottolinea Carlucci – perché sentirsi responsabili della propria salute è positivo, ma senza un supporto competente e dati affidabili il rischio è di muoversi in modo poco efficace, affidandosi a informazioni parziali o non sempre scientificamente fondate».

Anche quando si parla di vita lunga e in salute, l'at-

tenzione degli italiani si concentra soprattutto sugli stili di vita: **l'attività fisica regolare è indicata come fattore principale dal 25,4% degli intervistati**, seguita da alimentazione equilibrata e riduzione dello stress, mentre i controlli medici e la prevenzione raccolgono solo il 13,9% delle preferenze. Una lettura che dà un grande peso alle azioni quotidiane rispetto alla dimensione clinica, pur riconosciuta come importante. «Ma stili di vita e controlli medici non sono alternativi fra loro – fa notare Carlucci –. **La vera sfida della longevità è agire prima che la malattia si manifesti**. Senza una base di dati oggettivi, questo non si può fare. I comportamenti corretti rischiano di non bastare».

Del resto – altro dato significativo che si inserisce nello scenario restituito dal sondaggio – **solo l'8% degli italiani dichiara di conoscere bene cosa siano i percorsi strutturati per la longevità**, mentre oltre la metà ne ha sentito parlare in modo vago e più di un terzo non ne ha mai sentito parlare. La longevità, dunque, appare ancora come un concetto astratto. Invece, precisa Carlucci, «quando parliamo di longevità intendiamo un approccio scientifico che integra prevenzione, analisi avanzate e medicina personalizzata, accompagnando le persone

nel tempo con indicazioni basate su evidenze».

È proprio su questa integrazione che Cerba HealthCare Italia ha sviluppato la propria proposta nell'ambito della medicina della longevità, con un' impostazione innovativa e unica nel suo genere: il programma Longevity, studiato per trasformare l'interesse diffuso per una vita lunga e in salute in un percorso strutturato, accessibile, facile da seguire nel tempo.

Un programma che parte dalla **valutazione approfondita dello stato di salute della persona attraverso dati clinici e di laboratorio** (con l'analisi di oltre 40 biomarker di longevità), per costruire strategie di prevenzione e monitoraggio coerenti con le esigenze personali, affiancati dagli specialisti della "medicina della lunga vita" con consulenze effettuate online grazie alla telemedicina, per favorire continuità e accessibilità.

«Gli italiani si dimostrano attenti, curiosi, ma spesso disorientati. È proprio qui che si inserisce il lavoro di Cerba – conclude Carlucci –. Offrire strumenti scientificamente fondati significa dare forma a quella idea di longevità che gli italiani già riconoscono: **vivere più a lungo ma soprattutto bene, con consapevolezza e da protagonisti**».

Neuroendocrinologia e menopausa: un equilibrio fragile

Come esami mirati e diagnosi personalizzate tutelano la salute femminile, in particolare con l'arrivo della primavera

La **ciclicità femminile** è governata da un raffinato **meccanismo di feedback ormonale** che trova nel nucleo arcuato dell'ipotalamo il suo "pacemaker" centrale. Questo sistema non vive isolato, ma pulsa in sincronia con l'ambiente esterno.

Con l'**avvento della primavera**, l'incremento del **fotoperiodo** influenza in modo determinante la **secrezione di melatonina da parte dell'epifisi**, la quale esercita un'azione diretta sulla pulsatilità del **GnRH** (Gonadotropin-Releasing Hormone).

Questo stimolo si riflette immediatamente sulla **regolarità del reclutamento follicolare** e, di conseguenza, sulla **fertilità complessiva**. In una paziente sana, il ciclo mestruale rappre-

senta un indicatore vitale dello stato di salute generale. La fase follicolare è dominata dall'**estradiolo**, fondamentale per la **proliferazione endometriale**; al superamento di una soglia critica, si innesca il picco **dell'ormone luteinizzante (LH)**, determinante per l'ovulazione.

In primavera, tuttavia, si osserva spesso una variazione della sensibilità recettoriale che richiede un'attenzione diagnostica superiore.

È fondamentale che la **prevenzione stagionale** non si limiti al solo **controllo citologico (Pap test o HPV-DNA test)**, ma includa una **valutazione ecografica transvaginale rigorosa** per monitorare lo spessore endometriale e la morfologia ovarica, specialmente in presenza di segnali d'allarme come spotting intermestruale o dismenorrea.



Dott. Claudio Catalisano

GINECOLOGO



La **perimenopausa** è un periodo di **instabilità endocrina profonda** che può precedere la cessazione definitiva dei cicli anche di dieci anni. Scientificamente classificata dai **criteri STRAW+10**, questa fase è segnata da un **aumento dei livelli di FSH** nel tentativo compensatorio di stimolare una riserva ovarica ormai esaurita, e da fluttuazioni erratiche degli **estrogeni**, responsabili della sintomatologia vasomotoria e neurovegetativa. Un marcatore precoce fondamentale in questo stadio è la **riduzione dell'Inibina B**, che segnala il **declino della qualità ovocitaria** prima ancora che i sintomi diventino conclamati.

Oggi la medicina non interpreta più questo passaggio come un declino inevitabile, ma

come l'ingresso in una **"menopausa attiva"**.

«La gestione clinica moderna impone l'adozione della Terapia Ormonale Sostitutiva (TOS) laddove non vi siano controindicazioni, con l'obiettivo di prevenire l'osteoporosi e abbattere il rischio cardiovascolare.»

L'approccio deve essere necessariamente personalizzato: l'impiego di **estrogeni bioidentici e progesterone naturale** permette di mimare la fisiologia perduta, **stabilizzando il metabolismo lipidico e glucidico** senza sottoporre l'organismo a stress farmacologici incongrui.

La primavera rappresenta anche il momento ideale per lo **screening del metabolismo osseo**. Il **deficit di vitamina D**, spesso latente dopo i mesi invernali, deve essere corretto tem-

pestivamente per ottimizzare l'assorbimento del calcio e preservare la densità minerale ossea (MOC). Parallelamente, **la sorveglianza oncologica resta il pilastro della medicina preventiva**.

La transizione ormonale modifica profondamente la densità del parenchima mammario; pertanto, un'interpretazione radiologica accurata tramite **ecografia e mammografia** è essenziale per la **diagnosi precoce del carcinoma mammario**, la cui incidenza aumenta proprio nella **fascia d'età perimenopausale**.

In conclusione, la salute ginecologica richiede una visione d'insieme che integri la **biochimica ormonale** con la **diagnostica strumentale**.

Il monitoraggio costante dei segnali bio-umoral non è una mera pratica burocratica, ma un atto essenziale di **tutela della longevità femminile**, permettendo di trasformare una fase di vulnerabilità in un'opportunità di salute consapevole e duratura.



Pap test: prevenzione del cancro della cervice uterina

Come la diagnosi precoce e la qualità del percorso citologico proteggono la salute della donna in ogni fase della vita



È noto che il **cervico-carcinoma** impiega **oltre 10 anni per arrivare alla sua manifestazione finale**, passando attraverso varie fasi di pre-cancerosi. Nei paesi dove sono attivi **programmi di prevenzione** basati su screening organizzati si è vista una marcata **diminuzione dell'incidenza di cancro invasivi e della mortalità** in particolare per le forme squamose.

L'efficacia dell'intervento di **screening** dipende essenzialmente dalla partecipazione della popolazione invi-

tata, dalla qualità del test citologico, dall'adesione al follow-up e dall'efficacia del trattamento. Il razionale di uno screening citologico è **identificare e trattare lesioni intraepiteliali della cervice** al fine di prevenire la loro progressione a cancro invasivo.

Anche gli **screening opportunistici**, cioè basati su **Pap test spontanei** presso il proprio ginecologo o presso altre strutture pubbliche o private, possono avere una loro efficacia nella prevenzione del cancro della cer-

vice a condizione che tutto il percorso dal prelievo, alla lettura, ad eventuali indagini di secondo livello e relativi follow-up seguano **protocolli riconosciuti e procedure di controllo di qualità** di tutto il processo. Il Pap test è una metodica utilizzata da oltre 60 anni per individuare il cervico-carcinoma e le lesioni pretumorali che possono portare a questa neoplasia. Il processo si è mantenuto praticamente inalterato fino ai nostri giorni dalla pubblicazione nel 1941 di G. Papanicolaou che dimo-

strava la possibilità di diagnosticare precocemente lesioni pretumorali della cervice uterina attraverso un prelievo di cellule cervicali, la successiva strisciatura del materiale su un vetrino, colorazione ed analisi morfologica.

Il Pap test si è dimostrato fino ad oggi un formidabile test di screening. Non aver mai fatto un Pap test nel corso della vita rappresenta il principale fattore di rischio per cancro della cervice uterina. Infatti, **il Pap test è il test di screening oncologico che ha avuto più successo nel mondo;** è datato da oltre 50 anni ed ha fatto diminuire, nei Paesi sviluppati, l'incidenza e la mortalità per cervico-carcinoma uterino.

Per una buona qualità del Pap test il prelievo deve essere effettuato nel momento giusto del ciclo e seguendo le indicazioni per un corretto campionamento e allestimento del preparato citologico.

Il prelievo deve essere eseguito **almeno 3-5 giorni dopo la fine delle mestruazioni** e comunque **in assenza di perdite ematiche.** La presenza di sangue e di cellule endometriali può influire negativamente sulla lettura del Pap test. È consigliabile astenersi dai rapporti sessuali nei due giorni precedenti il prelievo in

quanto nel liquido seminale sono presenti spermatozoi e cellule spermio-geniche che possono creare dubbi diagnostici per il lettore con il rischio di falsi positivi.

Nelle donne in gravidanza l'esecuzione del Pap test non presenta controindicazioni. È comunque raccomandabile **non effettuare l'esame dopo l'ottavo mese di gravidanza** per evitare eventuali rotture premature del sacco amniotico o la possibile risalita dall'esterno di germi patogeni.

La citologia in fase liquida si basa, rispetto alla citologia convenzionale (dove il materiale viene direttamente strisciato su un vetrino) **sul rilascio del materiale prelevato in appositi flaconi contenenti soluzioni conservanti.**

Il materiale così raccolto può essere processato con metodiche di filtrazione o sedimentazione che permettono di ottenere preparati in strato sottile. Le caratteristiche peculiari della citologia in fase liquida si possono riassumere nei seguenti punti:

1. il vetrino presenta una distribuzione omogenea del materiale cellulare;
2. il materiale così distribuito forma uno strato sottile di cellule ben visibili e leggibili;
3. le cellule presenti nel vetrino sono rappresentative del materiale raccolto;

4. le cellule squamose ed endocervicali sono distribuite in modo casuale su tutta la superficie del vetrino;
5. la presenza di elementi infiammatori e sangue è estremamente limitata.

La distribuzione del materiale cellulare avviene in una area circolare, molto ridotta rispetto all'area rettangolare coperta dal materiale in citologia convenzionale.

Le cellule ottenute con processi di filtrazione o sedimentazione rappresentano un campione numericamente limitato rispetto alla citologia convenzionale ma maggiormente rappresentativo del campione prelevato. Inoltre, la fase di processazione permette di eliminare la maggior parte delle cellule infiammatorie, delle emazie e di eventuali detriti con indubbi vantaggi alla lettura.



Dott. Massimo Confortini
BIOLOGO



Fiorisce la salute: quando la genetica incontra la prevenzione

Integrazione tra DNA, biomarcatori metabolici e valutazione clinica guidata

La primavera è, per definizione, la stagione della ripartenza. Le giornate si allungano, l'energia aumenta, cresce il desiderio di rimettersi in forma e ritrovare equilibrio. Oggi, però, la "rimessa in moto" non è più soltanto una questione di buone abitudini: grazie alla **genetica** e alla medicina di precisione, può diventare un percorso costruito su misura. Per anni la **prevenzione** si è basata su linee guida valide per tutti: stile di vita sano con alimentazione equilibrata, attività fisica regolare, controllo dei parametri ematochimici. Certamente importante ma non sempre sufficiente.

«La nuova frontiera è la prevenzione personalizzata, che integra dati genetici, metabolici e clinici per definire strategie individuali.»

Non si tratta di predire il futuro con certezza, ma di conoscere le proprie predisposizioni per intervenire in modo mirato e consapevole.

I test genetici analizzano specifiche varianti del DNA (polimorfismi) associate a funzioni biologiche chiave: metabolismo di carboidrati, grassi e proteine; risposta all'esercizio fisico; gestione dell'infiammazione; capacità di detossificazione; metabolismo di vitamine e micronutrienti; sensibilità allo stress.

Tutte queste informazioni non rappresentano una diagnosi, ma una **"mappa di predisposizione"**. Ad esempio, alcune varianti possono indicare una maggiore predisposizione a difficoltà nel metabolismo dei carboidrati, suggerendo un approccio nutrizionale più controllato dal punto di vista glicemico, definendo il tipo di dieta più adatto (low carb, mediterranea, ciclica, ecc.). Altre pos-



sono influenzare la risposta all'allenamento, orientando verso programmi più efficaci di forza o resistenza in base alla propria risposta genetica.

Se la genetica indica il potenziale, il profilo metabolico racconta ciò che sta accadendo nel presente. Attraverso analisi approfondite è possibile valutare: l'assetto lipidico avanzato; l'equilibrio glicemico e insulinemico; lo stato infiammatorio; la funzionalità epatica; l'assetto ormonale; i livelli di micronutrienti e i marcatori di stress ossidativo. Questi dati consentono di personalizzare in modo mirato alimentazione, integrazione e stile di vita.

Non si tratta più di "integrare a prescindere", ma di interve-



non sostituiscono la valutazione medica, né definiscono un destino immutabile.

Rappresentano strumenti potenti che possono fare la differenza, se inseriti in un percorso guidato da professionisti qualificati per interpretare correttamente i risultati, evitando semplificazioni o eccessi di medicalizzazione.

La medicina del futuro non sarà solo curativa, ma sempre più preventiva e personalizzata. La primavera, con il suo simbolismo di rinascita, diventa l'occasione perfetta per iniziare un percorso basato su dati oggettivi e scelte consapevoli. Non più protocolli standard validi per tutti, ma strategie costruite sul proprio profilo biologico: la vera evoluzione del concetto di **benessere**.



Dott. Sergio Carlucci

BIOLOGO GENETISTA E NUTRIZIONISTA
COMMUNICATION SCIENTIFIC ANALYST



nire dove realmente necessario.

Il vero salto di qualità si compie quando genetica e biomarcatori metabolici vengono letti insieme. Nascono così pannelli personalizzati che offrono una visione sistemica dell'individuo, superando l'approccio frammentato per organi o sintomi.

La primavera rappresenta pertanto un momento fisiologicamente favorevole per intervenire in quanto il **metabolismo** tende a riattivarsi, aumenta la motivazione al movimento, migliora l'esposizione alla luce naturale e si riduce la sedentarietà tipica dell'inverno. Di conseguenza è il periodo ideale per ricostituire il **piano nutrizionale**

impostando un programma di allenamento coerente con la propria genetica, correggendo carenze micronutrizionali. Non dimentichiamo di lavorare sulla qualità del sonno e sulla gestione dello stress. Un percorso personalizzato riduce tentativi casuali e aumenta l'aderenza nel tempo, trasformando l'obiettivo "forma fisica" in un progetto strutturato di benessere.

La prevenzione personalizzata offre vantaggi evidenti: maggiore precisione, interventi mirati, monitoraggio evolutivo. Tuttavia, richiede competenza nell'interpretazione dei dati e una visione clinica integrata. Il rischio non è nella tecnologia, ma nell'uso superficiale delle informazioni. I test genetici

Spring mood shift: capire e gestire gli alti e bassi primaverili

Consigli concreti per mantenere energia, concentrazione e serenità durante i cambiamenti di stagione.



Il **Consiglio Nazionale dell'Ordine degli Psicologi (CNOP)** ha evidenziato, attraverso sondaggi condotti negli ultimi anni, che **circa il 60% delle persone dichiara di percepire una maggiore stanchezza e oscillazioni emotive durante il cambio di stagione**, in particolare in primavera.

Il CNOP sottolinea inoltre come il fenomeno sia più marcato nelle persone già predisposte a stress o disturbi dell'umore. L'instabilità dell'umore, percepito come up e down, è un

fenomeno comune che può manifestarsi come rapidi cambiamenti degli stati emotivi, oscillando tra sentimenti di gioia, tristezza, irritabilità o ansia. Spesso, alla base di queste oscillazioni emotive vi sono sensazioni fisiche come la **stanchezza** o il **malessere generale, sensazione di affaticamento**, talvolta definita **"astenia primaverile"**. L'instabilità dell'umore non si limita a influenzare la sfera emotiva, ma si manifesta anche attraverso **effetti somatici** che coinvolgono direttamente il corpo. In termini psicologici, le flut-

tuazioni dell'umore possono provocare sintomi come **tensione muscolare, cefalee, alterazioni del ritmo cardiaco, disturbi del sonno e variazioni nell'appetito**. Questi segnali fisici rappresentano una **risposta del sistema nervoso autonomo**, che regola le funzioni corporee in base allo stato emotivo.

In psicologia, si riconosce un legame profondo tra le condizioni corporee e la regolazione delle emozioni. Si osserva spesso come il corpo diventi un "barome-

tro” dello stato interno: le emozioni intense o instabili si riflettono nei sintomi somatici, creando un circolo tra mente e corpo che può accentuare la **vulnerabilità psicologica** e la **difficoltà nella regolazione emotiva**.

Secondo le teorie psico-fisiologiche, le emozioni non sono solo esperienze mentali, ma coinvolgono anche risposte fisiologiche. Ad esempio, la stanchezza fisica può ridurre la capacità di una persona di gestire lo stress e le emozioni, rendendo l'umore più instabile. Questo accade perché le risorse cognitive ed energetiche sono limitate: quando il corpo è affaticato, il cervello stenta a mantenere il controllo emotivo, favorendo reazioni impulsive o sproporzionate.

Quando la regolazione emotiva, cioè il processo attraverso cui una persona gestisce e modula le proprie emozioni, diventa fragile e si sperimentano sensazioni fisiche negative come stanchezza, mal di testa o tensione muscolare, la soglia di tolleranza agli stimoli emotivi si abbassa. Di conseguenza, si può diventare più suscettibili a sbalzi d'umore, irritabilità o tristezza improvvisa. In psicologia, questo fenomeno è noto come **“vulnerabilità fisiologica”**. La primavera può rappresentare un banco

di prova per l'equilibrio psico-fisico, rendendo fondamentale ascoltare il proprio corpo e adottare pratiche di autoregolazione per mitigare gli effetti della stanchezza e delle fluttuazioni emotive. **Essere consapevoli delle proprie sensazioni fisiche aiuta a interpretare correttamente i segnali emotivi.** Gestire le emozioni per vivere meglio significa sviluppare la capacità di riconoscere ciò che si prova, e adottare strategie che promuovano benessere e resilienza.

Ad esempio, riconoscere che l'irritabilità è dovuta alla stanchezza permette di adottare **strategie di autoregolazione** – come il **riposo** o **tecniche di rilassamento** – e di **prevenzione e gestione**, come l'attività fisica regolare, una corretta igiene del sonno e momenti di esposizione alla luce naturale.

Consapevolezza che salva-guarda anche le relazioni. Quando la condizione fisica e le risposte emotive creano allarme continuo, eccessiva preoccupazione che diventa ansia, si creano delle convinzioni disfunzionali. Interpretare erroneamente i sintomi e modificazioni corporee, come segni di gravi malattie, fa scaturire il bisogno di rassicurazioni, ricerca continua di informazioni, controllo costante sul corpo ecc. che contribuiscono ad alimen-

tare il circolo vizioso della ruminazione ipocondriaca e di conseguenza l'ansia.

L'insieme di sintomi psichici e fisici sono già un disturbo organizzato e il risultato è la sensazione di impotenza e inefficacia per l'impossibilità di bloccare i pensieri e le reazioni fisiche cercando di calmarsi: più cerco di calmarmi o distrarmi o riposare più aumenta l'ansia. Meccanismo ben noto agli psicoterapeuti.

La Terapia Breve Strategica (TBS) si distingue per un'efficacia superiore al 95% nel trattamento dei disturbi d'ansia, attacchi di panico e fobie, risolvendo la sintomatologia in una media di sole 7-8 sedute, interrompendo i circoli viziosi mentali che attivano l'ansia.



Dott.ssa Emanuela Muriana
PSICOLOGA



Carbonara della longevità

La Medicina Culinaria della professoressa Chiara Manzi incontra la tradizione italiana

"Tutto ciò che è buono ci fa ingrassare e rovina la salute".

Falso! Continua a leggere e ti spiego perché. Per farlo ti propongo la ricetta più iconica della cucina romana: la carbonara. Ovviamente in una versione che cura la tua longevità.

Tuorlo, guanciale di Amatrice, pecorino DOP e pepe nero sono gli inconfondibili ingredienti del piatto che ogni italiano ha assaggiato almeno una volta nella sua vita e da cui partire per **reformulare la ricetta della carbonara, rendendola alleata della longevità**: un toccasana per la salute e la forma fisica.

È il 1950 e per la prima volta in un articolo di giornale viene menzionato questo piatto che sembra arrivare dagli Stati Uniti. La ricetta viene ufficializzata in Italia e documentata su "La Cucina Italiana" nel 1954 ma gli ingredienti si discostano da quelli "della tradizione": la pancetta al posto del guanciale e il gruviera sostituisce il pecorino. Tra gli anni '60 e gli anni '70 la ricetta inizia ad assumere le sembianze oggi note, includendo pecorino e guanciale, però con la panna;

solo negli anni 2000 la ricetta non lascia più scampo e deve prevedere rigorosamente guanciale, pecorino e tuorlo d'uovo.

L'evidente bontà del piatto porta con sé un eccesso di grassi e sale, rendendola una ricetta da relegare al consumo sporadico, per stare in forma e in salute. Ecco che entra in gioco la Medicina Culinaria che fornisce strumenti per vivere a lungo, prevenendo e contribuendo a curare le patologie attraverso la corretta alimentazione. Il Metodo Scientifico Cucina Evolution combina la **tradizione culinaria italiana** con la Medicina Culinaria, al fine di sostenere metabolismo, equilibrio lipidico e infiammazione di basso grado, senza rinunciare alla riconoscibilità gastronomica.

La carbonara si veste di benessere, con questi piccoli trucchetti:

- la metà delle calorie: un piatto di carbonara tradizionale arriva ad apportare più di 800 kcal, in questo caso si rasentano le 400 kcal;
- il guanciale sgrassato senza essere ossidato. Il grasso espulso non viene utilizzato nella crema di tuorli ma elimi-

nato, senza essere ingerito;

- è presente solo mezzo tuorlo a porzione anziché due: grazie alla denaturazione delle proteine del tuorlo a 60 gradi è possibile ottenere una montata dieci volte più voluminosa, in grado di condire abbondantemente un piatto di pasta;
- l'utilizzo di inulina, fibra naturale estratta dalla cicoria è l'ingrediente segreto che dona cremosità alla montata di tuorli. Si tratta di una fibra prebiotica capace di imitare la consistenza dei grassi, arricchendo il piatto di benefici per il microbiota e il sistema immunitario e abbassando l'indice glicemico della pasta;
- la ricchezza in molecole della longevità completamente biodisponibili. È il caso della curcumina presente nella curcuma ed attivata grazie alla piperina del pepe nero. Questo abbinamento è scientificamente noto per contrastare la formazione di cellule grasse nel nostro organismo. La curcuma, oltre ai benefici per la salute, permette di ravvivare il colore giallo tipicamente dato dall'abbondanza di tuorli. Questa carbonara riformulata è un esempio concreto di come la Medicina Culinaria e



4 porzioni:

280 g di spaghetti

2 tuorli (40 g)

40 g di guanciale

40 g di pecorino romano

Inulina Excellence Antiaging 24 g

Curcuma 1 g + pepe nero

Preparazione

- Mettere a bollire l'acqua per la pasta.
- Disporre il guanciale nel forno a 130 °C in modo da far colare il grasso. Deve diventare molto croccante senza però che il grasso fumi. Scolare il grasso e tamponare bene il guanciale per togliere il grasso in eccesso. Questa operazione esalterà profumi

e sapori del guanciale eliminando il 50% dei grassi.

- Grattugiare il pecorino.
- Preparare la crema di tuorli: montare i tuorli con le fruste, aggiungendo a filo 40 g di acqua a 60 °C, e l'inulina fino ad ottenere una spuma morbida.
- Aggiungere la curcuma.
- La curcuma renderà più intenso il colore senza incidere sul gusto. Mettere 2/3

del guanciale croccante in una padella con il pepe.

- Versare gli spaghetti scolati al dente, aggiungere un goccio di acqua di cottura della pasta e saltare insaporendo.
- Aggiungere la crema di tuorli fuori dal fuoco e impiattare guarnendo con il restante guanciale e pecorino.

Cucina Evolution permettono di conciliare identità gastronomica e obiettivi clinici, facilitando l'adesione a lungo termine a una dieta protettiva e culturalmente significativa. Integrare tali metodologie nei percorsi di monitoraggio della salute, come il **Programma Longevity di Cerba HealthCare Italia**, consente di rendere l'alimentazione quotidiana uno strumento terapeutico misurabile e sostenibile. Una carbonara perfetta-

mente aderente alla dieta mediterranea, con meno grassi di un cucchiaino di olio che potresti aggiungere in un piatto di pasta in bianco, più fibra di un piatto di pasta integrale, prebiotico e a basso indice glicemico grazie all'utilizzo dell'inulina, senza sale aggiunto! E soprattutto... che piace a tutti. Finché non la provi non ci credi!

Se questa carbonara ti ha fatto venire voglia di volerti bene, non fermarti qui.

Nell'app trovi questa e tante altre ricette che nutrono, confortano e fanno stare bene. Scansiona il QR code e scarica l'app **GOLOSILONGEVI**.



A cura della **Prof.ssa Chiara Manzi**

Sport leggeri per ricaricare corpo e mente

Dal nordic walking allo yoga all'aperto, attività dolci per allenarsi gradualmente, prevenire dolori articolari e sfruttare la luce naturale

Con l'arrivo della primavera, le giornate si allungano, le temperature si fanno più miti e cresce il desiderio naturale di muoversi. Dopo mesi invernali spesso sedentari, corpo e mente richiedono una ripartenza graduale: è il momento ideale per riscoprire gli sport leggeri, attività a basso impatto che favoriscono il benessere senza sovraccaricare articolazioni e muscoli.

Discipline come **nordic walking**, **yoga all'aperto** e **camminate moderate** rappresentano un ottimo punto di partenza per chi desidera allenarsi in sicurezza e con continuità. Non si tratta di performance, ma di movimento consapevole: rispettare tempi e limiti del corpo riduce il rischio di traumi, soprattutto su ginocchia e anche. Il **nordic walking** utilizza bastoncini

che coinvolgono anche la parte superiore del corpo, migliorando postura, equilibrio e distribuzione del carico. Questo favorisce il **rafforzamento dei muscoli stabilizzatori di anca e ginocchio** e riduce lo stress sulle articolazioni rispetto alla camminata tradizionale. Inoltre, il movimento dolce stimola la **produzione di liquido sinoviale**, nutrendo la cartilagine e prevenendo rigidità.

Lo **yoga all'aperto** aiuta a sciogliere rigidità, aumentare flessibilità e rinforzare la muscolatura profonda. Le pratiche più dolci sono ideali per chi riprende l'attività dopo una pausa: migliorano consapevolezza corporea e controllo del gesto, prevenendo dolori articolari e tensioni muscolari. Per chi ha subito traumi o inter-



venti su anca e ginocchio, questi esercizi rappresentano una fase efficace di **riabilitazione funzionale**, con basso rischio di sovraccarichi.

Allenarsi gradualmente è essenziale: sessioni brevi ma regolari, riscaldamento adeguato, calzature idonee e attenzione alla postura proteggono articolazioni e muscoli. La pratica all'aperto permette inoltre di sfruttare i benefici della luce naturale sui **ritmi circadiani, umore ed energia**, mentre il movimento leggero stimola circolazione e metabolismo, riducendo l'infiammazione articolare.

Integrare sport dolci nella quotidianità è un investimento sulla salute: migliora mobilità, autonomia e vitalità, sostenendo anche il benessere cognitivo ed emotivo. Affiancare a uno stile di vita attivo controlli medici periodici, soprattutto per chi ha predisposizioni o pregressi problemi di anca e ginocchio, consente di monitorare salute articolare e muscolare e prendere decisioni consapevoli.

La primavera diventa così un'occasione per **prendersi cura di sé in modo equilibrato**, unendo movimento, ascolto del corpo e prevenzione, per costruire nel tempo una qualità di vita più attiva e duratura.



Dott. Michele Scelsi

ORTOPEDICO E TRAUMATOLOGO



La personalizzazione della dieta a bassi FODMAP nella Sindrome dell'Intestino Irritabile

Un approccio nutrizionale scientificamente provato basato sull'evidenza scientifica e molto efficace per la gestione dei sintomi intestinali

La **Sindrome dell'Intestino Irritabile (IBS, Irritable Bowel Syndrome)**, indicata spesso come "Colon irritabile", è uno dei disturbi gastrointestinali funzionali più diffusi. Si manifesta con dolore o gonfiore addominale ricorrente associato ad alterazioni dell'alvo — diarrea, stipsi o alternanza delle due.

Pur non essendo una patologia organica, **l'IBS può incidere in modo significativo sulla qualità della vita**, interferendo con le attività quotidiane, il lavoro e la sfera sociale.



In molti pazienti i sintomi risultano strettamente correlati all'alimentazione, rendendo il supporto nutrizionale un elemento centrale della gestione clinica.

Negli ultimi anni la ricerca ha chiarito il ruolo di alcuni carboidrati a catena corta, definiti **FODMAP (Fermentable Oligosaccharides, Disaccharides, Monosaccharides And Polyols)**, nello sviluppo dei sintomi intestinali. Questi zuccheri, presenti in una grande varietà di alimenti, sono scarsamente assorbiti nell'intestino tenue con richiamo di acqua nel lume intestinale. Raggiunto il colon, vengono rapidamente fermentati dalla flora batterica, con produzione di gas. Nei soggetti con IBS questo meccanismo può favorire **dolore, gonfiore e alterazioni dell'alvo**.

La dieta a bassi FODMAP è un protocollo nutrizionale strutturato che prevede una riduzione selettiva e temporanea di questi carboidrati, seguita da una reintroduzione graduale e personalizzata. L'obiettivo non è l'eliminazione permanente di interi gruppi alimentari, ma l'identificazione degli alimenti ricchi in FODMAP a cui il paziente è particolarmente sensibile. Numerosi studi clinici dimostrano che questo approccio consente una riduzione significativa dei sintomi dell'IBS.

La **Low FODMAP Diet** nasce in ambito accademico presso la **Monash University di Mel-**



bourne, grazie al lavoro di un gruppo di ricercatori australiani che, a partire dai primi anni 2000, hanno studiato in modo sistematico il rapporto tra carboidrati fermentabili e sintomi intestinali. Le evidenze scientifiche prodotte hanno portato questo approccio a essere inserito nelle principali linee guida internazionali per la gestione della Sindrome dell'Intestino Irritabile.

È importante sottolineare che **la dieta a bassi FODMAP non è una dieta “fai da te”**. Se applicata in modo scorretto o protratta oltre il necessario, può risultare nutrizionalmente sbilanciata e potenzialmente sfavorevole per il microbiota intestinale.

Per questo motivo deve essere impostata e seguita da un professionista della salute con formazione specifica.

La dieta a bassi FODMAP rappresenta oggi **uno degli strumenti nutrizionali più efficaci e**

**scientificamente validati nella gestione della
Sindrome dell'Intestino Irritabile** e può contribuire in modo concreto al miglioramento della qualità della vita dei pazienti.



Dott. Vito Curci

MEDICO CHIRURGO

SPECIALISTA IN SCIENZA DELL'ALIMENTAZIONE



Lezioni dalle Olimpiadi per una vita più lunga e in salute

I principi dello sport d'élite applicati alla prevenzione quotidiana

Ogni quattro anni le Olimpiadi ci ricordano fin dove può spingersi il corpo umano quando disciplina, costanza e cura di sé diventano parte della routine. Ma il vero valore dello sport non appartiene solo agli atleti d'élite: molte delle strategie che permettono loro di eccellere possono diventare strumenti concreti per migliorare la qualità della vita di chiunque. **Non serve inseguire un record mondiale; basta adottare alcuni principi fondamentali per costruire una vita più lunga e con meno malattie.**

Il VO_2 max, cioè la massima capacità del corpo di utilizzare ossigeno durante l'esercizio intenso, è uno dei più forti predittori di longevità funzionale.

Diversi studi scientifici mostrano che valori più elevati sono associati a un rischio significativamente ridotto di mortalità per tutte le cause. Peter Attia, medico e divulgatore, lo definisce uno dei "pilastri della longe-

vity fitness".

La buona notizia è che non serve essere maratoneti per migliorarlo. Attività come camminate veloci, brevi sessioni di corsa, ciclismo o nuoto, integrate con allenamenti intervallati ad alta intensità modulati sulle proprie capacità, possono aumentare progressivamente il VO_2 max.

Anche un miglioramento modesto può tradursi in benefici notevoli nel lungo periodo.

«L'attività fisica regolare è uno dei più potenti strumenti di prevenzione delle malattie cardiovascolari e neurodegenerative.»

La ricerca scientifica è unanime: il movimento migliora la salute dei vasi sanguigni, riduce l'infiammazione sistemica e favorisce la neuropla-



sticità, cioè la capacità del cervello di adattarsi e mantenersi giovane.

Rhonda Patrick, biologa e divulgatrice, sottolinea spesso come l'esercizio stimoli la produzione di fattori neurotrofici, molecole che supportano la memoria e la funzione cognitiva. Anche qui, non servono performance olimpiche: **150 minuti settimanali di attività moderata, come camminare a passo sostenuto, rappresentano un punto di partenza accessibile a tutti.**

Gli atleti olimpici mostrano quanto la forza muscolare sia una risorsa preziosa.

Con l'avanzare dell'età, la perdita di massa e potenza muscolare (sarcopenia) diventa uno dei principali fattori che limitano autonomia e qualità della vita.



significa:

- scegliere la costanza al posto della perfezione;
- celebrare i piccoli progressi;
- costruire un ambiente che favorisca il movimento (scale invece dell'ascensore, brevi passeggiate durante la giornata);
- coltivare obiettivi realistici ma motivanti.

Il benessere non nasce da un singolo gesto, ma da migliaia di micro-decisioni ripetute nel tempo. In definitiva, lo sport ci insegna che il corpo è un alleato straordinario, capace di adattarsi, migliorare e sostenerci per decenni. Non serve essere atleti olimpici per essere vitali e in salute: basta adottare alcuni dei loro principi e trasformarli in abitudini quotidiane. Il risultato è una vita più lunga, più sana e ricca di energia.



Dott. Andrea Cutolo De Rosis
MEDICO DELLO SPORT



La scienza conferma che allenamenti di resistenza – pesi, esercizi a corpo libero, elastici – aiutano a preservare forza, equilibrio e metabolismo.

Peter Attia parla spesso del concetto di “centenarian decathlon”: immaginare quali movimenti vorremmo essere in grado di fare a 90 anni e allenarci oggi per mantenerli. Sollevare una borsa della spesa, salire le scale, alzarsi da terra: piccoli gesti quotidiani che diventano possibili solo se coltiviamo la forza nel tempo.

Gli atleti curano l'alimentazione come un pilastro della performance. **Anche nella vita di tutti i giorni, una nutrizione equilibrata è fondamentale per prevenire malattie metaboliche come diabete di tipo 2, obesità e sindrome metabolica.**

La letteratura scientifica e la divulgazione di esperti come Rhonda Patrick evidenziano l'importanza di:

- privilegiare alimenti ricchi di micronutrienti (verdure, frutta, legumi, pesce, uova, frutta secca);
- mantenere un adeguato apporto proteico per sostenere la massa muscolare;
- limitare zuccheri aggiunti e cibi ultra-processati;
- curare la qualità dei grassi, favorendo quelli insaturi.

Non si tratta di seguire diete estreme, ma di costruire abitudini sostenibili che supportino energia, stabilità metabolica e benessere mentale.

Le Olimpiadi non sono solo competizione: rappresentano disciplina, resilienza, capacità di superare i propri limiti. Portare questo spirito nella routine quotidiana

Reset metabolico: riparti dal microbiota

Il ruolo del “secondo cervello” nel regolare metabolismo, infiammazione e longevità



Il termine “microbiota” indica l’insieme di batteri, virus, funghi, protozoi che abita il nostro corpo, in particolare la maggior parte si localizza nel comparto intestinale e per questo è detto **microbiota intestinale** o anche “secondo cervello”.

Infatti, il microbiota intestinale svolge numerose funzioni cruciali, non solo

metabolizza i nutrienti che assumiamo con la dieta, producendo ad esempio vitamine come la K e del gruppo B, ma attraverso l’asse intestino-cervello comunica con il sistema nervoso ed endocrino influenzando metabolismo, umore e funzioni cognitive.

C’è chi definisce il microbiota come l’ultimo organo

scoperto perchè è fondamentale per la nostra salute, aiuta a mantenere l’integrità della barriera intestinale e regola anche la funzione immunitaria.

La flora intestinale si sviluppa e si diversifica dai primi giorni di vita fino all’età adulta, dando a ciascun individuo un profilo unico ma anche molto variabile con l’età in

base a diversi fattori come il patrimonio genetico, il tipo di parto, naturale o cesareo, l'allattamento, la dieta e lo stile di vita. In un individuo adulto sano troviamo un microbiota ricco e diversificato, dove **specie benefiche come Bacteroidetes e Firmicutes** (di cui fanno parte i Lactobacilli) **costituiscono circa il 90%**. Tuttavia, con l'avanzare dell'età il microbiota tende a cambiare **e negli anziani si osserva un microbiota disbiotico**, caratterizzato da minore varietà di specie.

Con l'invecchiamento diminuiscono i batteri buoni, ad esempio, produttori di acidi grassi a catena corta (SCFA), mentre aumentano alcuni batteri pro-infiammatori contribuendo allo sviluppo di **infiammazione cronica** (inflammaging) e **patologie legate all'età**; questa situazione si trova in molti soggetti adulti in cui si riscontra disbiosi intestinale.

Come possiamo favorire un microbiota sano e quindi "longevo"?

La prima strategia è migliorare l'alimentazione, questo perché la flora intestinale risponde rapidamente a cambiamenti nella dieta.

Dato che ogni persona ha una composizione del microbiota diversa non esiste un'alimentazione che vada bene per tutti ma in generale il

consiglio è di seguire un'alimentazione varia che aiuti ad aumentare la biodiversità microbica intestinale.

Il modello mediterraneo rimane il migliore perché fornisce fibre provenienti da verdura, frutta, legumi e cereali integrali, e grassi buoni (olio extravergine d'oliva, frutta secca, pesce azzurro); numerosi studi hanno dimostrato che seguire una dieta mediterranea può migliorare il microbiota in individui anziani e osservato un aumento dei gruppi batterici associati a minore fragilità fisica e migliore funzione cognitiva grazie alla riduzione di metaboliti dannosi legati a infiammazione e stress ossidativo.

Quali sono in sintesi gli alimenti amici di un intestino sano?

«Privilegiare cibi semplici e freschi, ricchi di fibre e polifenoli, evitando invece gli eccessi di zuccheri, grassi saturi e alimenti ultra-processati.»

Via libera a verdure di stagione, legumi, cereali integrali, yogurt e cibi fermentati, pesce e olio d'oliva specialmente utilizzato a crudo; moderazione con

carni grasse, dolci industriali, bevande zuccherate e junk food. Le spezie e le erbe aromatiche con azione antiossidante (curcuma, rosmarino, mirtilli, tè verde) aiutano a nutrire i batteri buoni.

Recenti ricerche hanno inoltre dimostrato che gli alimenti fermentati (come yogurt, kefir, crauti, barbabietole, ecc.) possono avere un effetto benefico persino superiore agli alimenti ricchi di fibre e che ridurre le proteine che favoriscono l'infiammazione sia favorevole.

Per il monitoraggio del microbiota sono disponibili test su campioni fecali che offrono informazioni preziose per la gestione di una dieta personalizzata ed un'eventuale integrazione mirata.



Dott.ssa Giulia Paciucci
BIOLOGA NUTRIZIONISTA



Microinfiammazione e rischio cardiovascolare

Cosa può rivelare un esame di laboratorio avanzato

Quando si parla di prevenzione cardiovascolare, l'attenzione si concentra spesso su parametri ben noti come colesterolo, pressione arteriosa e glicemia. Si tratta di indicatori fondamentali, ma non sempre sufficienti a raccontare l'intera storia biologica di un individuo.

«Sempre più evidenze scientifiche mostrano infatti come la microinfiammazione cronica di basso grado rappresenti un fattore chiave nello sviluppo delle patologie cardiovascolari, spesso molto prima della comparsa dei sintomi clinici.»

La microinfiammazione è una condizione silente, persistente, che può agire per anni a livel-

lo dei vasi sanguigni favorendo la disfunzione endoteliale e i processi aterosclerotici. Proprio per la sua natura subclinica, non è intercettabile con i soli esami di routine, ma richiede **un approccio di laboratorio più avanzato e mirato**.

Negli ultimi anni, la diagnostica di laboratorio ha ampliato significativamente la propria capacità di individuare segnali precoci di rischio cardiovascolare. Alcuni biomarcatori permettono infatti di valutare lo stato infiammatorio sistemico e il suo possibile impatto sull'apparato cardiovascolare.

Tra questi, la **proteina C-reattiva ad alta sensibilità (hs-CRP)** è uno dei marcatori più studiati: valori lievemente elevati, anche in soggetti apparentemente sani, sono associati a un aumento del rischio di eventi cardiovascolari. Accanto a essa, l'analisi di **citochine pro-infiammatorie**, di parametri legati alla **coagulazione**, come il fibrinogeno, e di altri indicatori emergenti consente una lettura più profonda dei meccanismi biologici in atto.

L'integrazione di questi dati con i parametri tradizionali permette di delineare **un profilo di rischio più completo e personalizzato**, utile sia in ambito preventivo sia nel monitoraggio nel tempo.

Non è raro che persone con colesterolo e pressione nei limiti sviluppino comunque patologie cardiovascolari. Questo accade perché il rischio non dipende da un singolo parametro, ma dall'interazione di molteplici fattori, tra cui l'infiammazione cronica.



«Un approccio laboratoristico avanzato consente di identificare soggetti a rischio cardiovascolare silente, offrendo al medico strumenti più raffinati per orientare le scelte cliniche e preventive.»

In questo contesto, il laboratorio di analisi assume un ruolo sempre più centrale nella medicina preventiva. Percorsi di valutazione cardiovascolare che includono anche biomarcatori di microinfiammazione permettono di intercettare segnali precoci e di supportare strategie di prevenzione personalizzate, basate su dati oggettivi e misurabili.

All'interno dei programmi di check-up cardiovascolare oggi disponibili, l'attenzione non è più rivolta esclusivamente ai fattori di rischio classici, ma anche a quei **processi biologici "nascosti"** che possono anticipare l'insorgenza della malattia. Un cambio di prospettiva che valorizza il contributo della diagnostica di laboratorio come alleata fondamentale della salute del cuore.



Dott.ssa Francesca Capogreco

PATOLOGO CLINICO



Bio Balance Test Microbiota Intestinale

**Un test che misura il tuo benessere fino al livello molecolare
tramite analisi del tuo microbioma/microbiota intestinale**

Lo studio sul microbiota oggi costituisce una porzione importante della ricerca medica per poter prevenire un vasto spettro di patologie e intervenire su molteplici disturbi funzionali riguardanti non soltanto l'intestino.



www.cerbahealthcare.it

FOLLOW US    

Info

