



Cerba HealthCare
ITALIA

#22

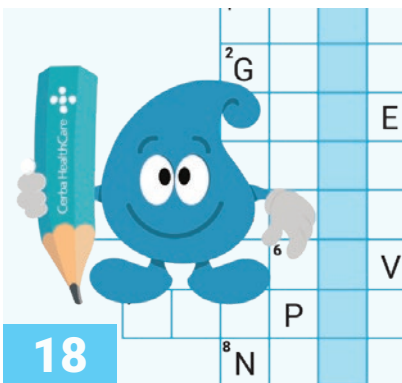
COPIA OMAGGIO

Cerba Italia Magazine

All'interno
lo speciale
"Gioca in salute"
da portare con te!



Salute in viaggio



Sommario

- 4** | Le vostre e-mail
Lo specialista risponde
- 6** | News
Cerba on Tour: tappa a Napoli nel centro diagnostico Basile
Cerba HealthCare a Wired Health 2026
- 7** | Cerba HealthCare Italia al congresso ANMA 2026
Giugno Verde: Cerba HealthCare per la prevenzione
- 8** | Sondaggio
App e smartwatch per la salute: tanti dati ma poca prevenzione
- 10** | Il check-up estivo
Dott.ssa Angela Ricchiuti
- 12** | Cuore in vacanza: equilibrio tra sforzo e parametri
Dott.ssa Francesca Capogreco
- 14** | Sole, mare e seno: la salute ad ogni età e per ogni storia
Dott.ssa Michela Giorgia Brioschi
- 16** | Ricette sane da portare in viaggio, con gusto e longevità!
Prof.ssa Chiara Manzi
- 18** | **Inserto Gioca in Salute!**
Check-up Tiroide + Check-up Cardiovascolare
- 22** | Dormire lontano da casa: jet lag, caldo e ritmi alterati
Dott.ssa Simona Ruggerone
- 24** | Intestino in vacanza: perché il microbiota soffre lontano da casa
Dott. Loris Sinigoï
- 26** | Mare e montagna: effetti sul benessere fisico e psichico
Dott. Guido Marcangeli
- 28** | Nutrizione in vacanza: piacere, equilibrio e scelte intelligenti
Dott. Sergio Carlucci
- 30** | Una parola con...Ennio Tasciotti
- 32** | Perché ci ammaliamo proprio in vacanza?
Dott.ssa Moud Fraboul
- 34** | Quando la vescica si fa sentire in viaggio e non solo
Dott. Sergio Tempesta

Editoriale

Salute in viaggio

L'estate è spesso il momento in cui, per qualche giorno almeno, rallentiamo, cambiamo ritmo, luoghi, abitudini.

Partiamo per riposare, per scoprire, per stare meglio, ma proprio il viaggio, con la sua apparente leggerezza, ci ricorda quanto il benessere sia un equilibrio delicato, fatto di prevenzione, ascolto, consapevolezza e stile di vita.

In questo numero di Cerbaltalia Magazine vogliamo raccontare la salute in vacanza come un modo più maturo di prenderci cura di noi per vivere con maggiore serenità.

Un check-up prima della partenza, l'attenzione al cuore durante uno sforzo inatteso, il sonno disturbato dal caldo o dal jet lag, il microbiota che risente dei cambiamenti alimentari, la nutrizione in viaggio, la pelle esposta al sole: ogni tema ci ricorda che il corpo continua a parlare anche quando siamo lontani dalla routine.

Oggi abbiamo a disposizione strumenti nuovi.

App e smartwatch ci restituiscono dati su sonno, frequenza cardiaca, attività fisica, recupero. Ma il dato, da solo, non basta, diventa davvero utile quando viene interpretato, collegato alla storia della persona e inserito in un percorso di prevenzione.

È qui che la tecnologia incontra il ruolo insostituibile del medico e dei professionisti della salute.

La vacanza può diventare allora un'occasione preziosa: non solo per staccare, ma per osservare come stiamo davvero. Per capire cosa ci fa bene, cosa ci affatica, quali abitudini possiamo portare con noi anche al rientro e naturalmente per scaricare lo stress delle settimane precedenti.

Ritrovare il proprio equilibrio significa imparare ad ascoltarsi meglio. Anche in viaggio. Anche d'estate. Anche quando la salute sembra qualcosa a cui pensare "dopo".

Perché prendersi cura di sé non dovrebbe andare mai in ferie.

Buona lettura.



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 Ipsò 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 Emanuela Muriana

PSICOLOGA



Lo specialista risponde

✉ **Ogni volta che devo organizzare un viaggio mi sento in ansia. Come mai?**

💬 L'ansia prima del viaggio non dipende solo dal viaggio in sé, ma soprattutto dal modo in cui la persona tenta di gestire ciò che teme possa accadere. Dal punto di vista clinico, può essere letta come una forma di **paura anticipatoria**: la mente si attiva in anticipo nel tentativo di prevenire errori, imprevisti o situazioni fuori controllo. In termini strategici, si osserva un paradosso: più la persona cerca di assicurarsi e di organizzare tutto perfettamente, più aumenta il dubbio che qualcosa possa sfuggire. Tra le **tentate soluzioni disfunzionali** più frequenti vi sono: controllare e ricontrollare dettagli, cercare continue assicurazioni, immaginare tutti gli scenari possibili e sentire il bisogno di essere completamente pronti prima di partire. Queste modalità mantengono il problema perché comunicano alla mente che il viaggio è davvero qualcosa di pericoloso. Il **focus terapeutico** non è assicurare ulteriormente, ma interrompere il meccanismo che trasforma la normale preparazione in una spirale di allerta.

✉ **Anche quando sono in vacanza continuo a pensare al lavoro. Come si fa a staccare davvero la testa?**

💬 Il problema non è solo la presenza di pensieri legati al lavoro, ma il modo in cui la persona tenta di gestirli. Dal punto di vista clinico, questa condizione può essere letta come una forma di **attivazione mentale persistente**: la mente, abituata a funzionare in assetto di prestazione e monitoraggio continuo, fatica a entrare in uno stato di reale recupero anche quando il contesto esterno consente la pausa. Più la persona cerca di non pensare al lavoro, più finisce per pensarci. Più la persona si impone di rilassarsi, più monitora il proprio stato interno, trasformando il riposo in un compito. Tra le **tentate soluzioni disfunzionali** più frequenti vi sono: bloccare i pensieri, controllare il

proprio livello di relax, rimuginare su ciò che è rimasto in sospeso, convincersi di doversi meritare il riposo e restare mentalmente reperibili anche senza necessità. Il **focus terapeutico** non è insegnare genericamente a rilassarsi, ma interrompere il circolo in cui controllo, rimuginio e monitoraggio impediscono di riconoscere davvero la pausa.

✉ **In vacanza vedo tutti felici sui social e mi sembra di non “vivere abbastanza”. Come si evita il confronto continuo?**

💬 Il disagio non nasce solo da ciò che si vede sui social, ma dal modo in cui la persona si espone al confronto e tenta di gestirne l'effetto. Dal punto di vista clinico, si tratta di una forma di **confronto sociale amplificato**, in cui contenuti selezionati e idealizzati diventano il parametro implicito con cui valutare la propria esperienza. Così la vacanza smette di essere vissuta nel presente e diventa una prova del proprio valore. In termini strategici, si osserva un paradosso: più la persona controlla ciò che gli altri pubblicano per sentirsi orientata o rassicurata, più aumenta la probabilità di sentirsi in difetto o fuori posto. Controllare spesso i social, confrontare il proprio stato interno con l'immagine esterna degli altri, cercare di sentirsi “all'altezza”, pubblicare per ricevere conferme e monitorare continuamente il proprio grado di soddisfazione sono tra le **tentate soluzioni disfunzionali** più frequenti. Il **focus terapeutico** non è semplicemente usare meno i social, ma interrompere il meccanismo per cui il confronto diventa il filtro dominante dell'esperienza. Solo così la persona può tornare a riconoscere il valore della propria esperienza senza trasformarla in una prestazione da misurare.

✉ **D'estate mi sento più leggera e piena di energia: come posso portarmi dietro questa sensazione anche durante l'anno?**

💬 Il benessere estivo non dipende solo dalla stagione, ma da un diverso equilibrio tra ritmi, richieste e percezione di sé. Dal punto di vista clinico, questa esperienza può essere letta come una temporanea **riduzione dell'ipercontrollo e della pressione performativa**: tempi più distesi, meno doveri e maggiore contatto con contesti piacevoli favoriscono un

funzionamento più fluido e spontaneo. In termini strategici, qui si osserva il **paradosso del “sii spontaneo”**: più una persona cerca di sentirsi leggera, naturale o rilassata, più introduce un controllo volontario che finisce per bloccare proprio quella spontaneità. Il tentativo di trattenerne la leggerezza come obiettivo porta così a monitorarsi, confrontarsi con un ideale e trasformare una risorsa in una prestazione. Tra le **tentate soluzioni disfunzionali** più frequenti vi sono: obbligarsi a sentirsi bene, confrontare il presente con il benessere estivo, cercare di riprodurre le stesse emozioni e controllare continuamente il proprio stato. Il **focus terapeutico** non è mantenere artificialmente quella sensazione, ma ricreare nella quotidianità le condizioni che la favoriscono. Per esempio, dedicarsi ogni giorno 15–20 minuti di “tempo estivo”, senza imporsi di stare bene, ma svolgendo attività semplici e non produttive. Il compito non è ottenere una sensazione, ma favorirne la comparsa spontanea.



Campania

Cerba on Tour: tappa a Napoli nel centro diagnostico Basile

Il viaggio continua tra innovazione tecnologica e valorizzazione delle risorse nella sanità locale.



Eugenio Basile

REGIONAL EXECUTIVE OFFICER
CAMPANIA



Prosegue il viaggio di Cerba on Tour alla scoperta delle strutture della rete di Cerba HealthCare Italia. Questa tappa ci porta a Napoli, nel centro diagnostico Basile, realtà storica attiva da oltre settant'anni, oggi parte di Cerba HealthCare Campania con 28 punti prelievo e due poliambulatori distribuiti sul territorio.

Ad accoglierci è il dottor Eugenio Basile, REO della regione Campania e amministratore delegato del centro dal 1981.

«La sfida più importante – spiega Basile – è coniugare la qualità delle prestazioni con il contenimento dei costi in un mercato sempre più competitivo».

L'innovazione tecnologica rappresenta un fattore importante, perché consente di offrire prestazioni sempre più accurate e di alto livello. Tuttavia, sottolinea Basile, la tecnologia da sola non basta: «Deve essere accompagnata dalla qualità dei professionisti, da una comunicazione efficace e da servizi efficienti per i pazienti».

Valorizzare competenze ed esperienze, favorendo la crescita dei collaboratori e il lavoro di squadra, è uno dei fattori che contribuiscono a mantenere nel tempo standard qualitativi elevati.

Lombardia

Cerba HealthCare a Wired Health 2026

Decifrare l'età biologica tra biomarcatori, epigenetica e prevenzione



Cerba HealthCare Italia ha partecipato come partner a Wired Health 2026, confermandosi protagonista nel confronto sui modelli di medicina del futuro, sempre più orientati a dati, personalizzazione e prevenzione. L'evento ha rappresentato un'occasione di dialogo con professionisti del mondo Health & Tech e con un pubblico attento alle soluzioni dedicate alla Longevity e ai servizi B2B del network.

L'intervento di Sergio Carlucci, CSA di Cerba HealthCare Italia, nel talk "Decifrare l'età biologica", moderato da Gianluca Dotti, ha

toccato il tema della longevità come qualità della vita e non solo come durata, e il ruolo della prevenzione nel determinare il percorso di salute.

Carlucci ha spiegato come il DNA non definisca completamente il nostro futuro, utilizzando la metafora dell'epigenetica come elemento modificabile nel tempo. Biomarcatori, stile di vita, alimentazione, sonno e gestione dello stress diventano così strumenti integrati per leggere e influenzare l'età biologica, distinta da quella anagrafica.

Veneto

Cerba HealthCare Italia al congresso ANMA 2026

L'evento di riferimento per il mondo della medicina del lavoro



Al terzo anno consecutivo di partecipazione, Cerba ha consolidato la propria presenza registrando un'interazione spontanea e di grande interesse da parte dei professionisti, che si sono confrontati con il personale presente allo stand, presidiato dal gruppo capitanato da Marco Passarello e composto da Andrea Bertini, Sofia Patrese, Benedetta Ramponzi, Alberto Gentilli, Justine Desimone, Rocca Maffia, Noemi Montin e Daniele Bellinvia.

L'interesse da parte dei medici quest'anno si è concentrato sulle modalità di erogazione del servizio che,

grazie alla raggiunta maturità del gestionale Labor, può ormai essere considerato il benchmark del settore, così come sui pacchetti di prevenzione e welfare che aiutano le aziende a migliorare il benessere delle persone e ad attrarre i talenti, mentre l'attenzione alla digitalizzazione garantisce una gestione sicura, efficiente e moderna di dati, scadenze, documenti e reportistica.

Campagna globale

Giugno Verde: Cerba HealthCare per la prevenzione

Il mese della lotta al cancro del collo dell'utero

Ogni anno nel mondo si registrano 662.000 nuovi casi di cancro del collo dell'utero, una malattia che purtroppo causa la morte di quasi 350.000 donne. Si tratta di una cifra drammatica che può però essere evitata nel 90% dei casi grazie a due strumenti fondamentali: lo screening e la vaccinazione. Per questo motivo, durante il mese di giugno, Cerba HealthCare lancia la campagna globale "Giugno Verde", unendo i suoi 15.000 collaboratori nel mondo in un unico grande sforzo di sensibilizzazione.

I dati europei sull'adesione regolare allo screening evidenziano l'urgenza di informare: se in Francia la percentuale è al 60% e in Belgio al 54%, l'Italia registra il dato più basso con appena il 42% delle donne che si controlla regolarmente. Siamo ben al di sotto del 70% raccomandato in Europa.

Lo screening consiste nel Pap test: un esame di pochi minuti che può cambiare tutto. Impegnata quotidianamente dal prelievo alla diagnosi, dalla ricerca al follow-up, Cerba HealthCare vuole trasmettere un messaggio semplice: lo screening e la vaccinazione salvano vite. L'invito per tutti è di parlarne con il proprio medico di fiducia e con chi ci sta intorno: abbiamo tutte e tutti un ruolo da svolgere.



App e smartwatch per la salute: tanti dati ma poca prevenzione

Un italiano su tre utilizza i dispositivi indossabili, ma la maggior parte li considera più che altro dei gadget per il fitness. Eppure, possono darci importanti indicazioni cliniche: ecco cosa è emerso dall'ultimo sondaggio di Cerba HealthCare Italia

Smartwatch, smartband e app dedicate al monitoraggio della salute fanno ormai parte della quotidianità di molti italiani.

Ma quanto questi strumenti vengono davvero utilizzati in ottica di prevenzione?

E quanto i dati raccolti riescono a trasformarsi in informazioni utili per la salute?

A indagare il rapporto tra italiani e wearable è il sondaggio **"Salute misurata e wea-**

vable", che Cerba HealthCare Italia ha promosso su un campione rappresentativo di **1000 cittadini italiani**.

Il quadro che emerge racconta una **crescente familiarità con la cosiddetta "salute misurata"**, ma anche una difficoltà ancora diffusa nel collegare i dati raccolti dai dispositivi a percorsi di prevenzione strutturati.

Secondo il sondaggio, infatti, il 34,3% degli intervistati, **un italiano su tre, utilizza effettivamente i wearable**, con percentuali che crescono fra

gli under 35. Un gesto abituale: l'86% controlla i propri dati almeno una volta al giorno e quasi una persona su due lo fa più volte nel corso della stessa giornata.

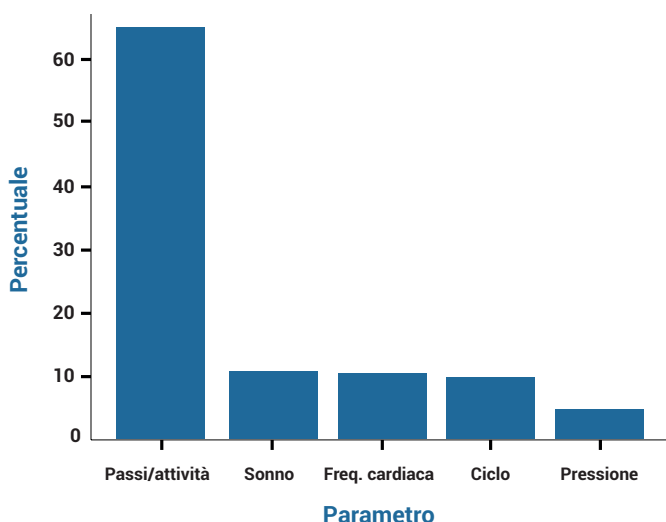
I parametri osservati più di frequente restano però più che altro quelli legati al fitness e al tempo libero (conteggio dei passi e monitoraggio dell'esercizio), e la motivazione legata al "restare in forma" è confermata dalla larga maggioranza delle persone intervistate, il 64,1%.

Meno di un terzo, però, il 29,7%, usa i dati con finalità di prevenzione o controllo di parametri rilevanti in ambito sanitario.

«I dati mostrano come la salute misurata sia ormai entrata nella quotidianità, ma con un significato ancora prevalentemente legato allo stile di vita» osserva Sergio Carlucci, genetista e nutrizionista, Communication Scientific Analyst di Cerba HealthCare Italia. «Il passaggio verso un utilizzo più consapevole e clinicamente inte-

Cosa monitori più frequentemente?

Cosa monitorano gli utenti wearable (% sul totale delle menzioni)



grato è ancora in corso».

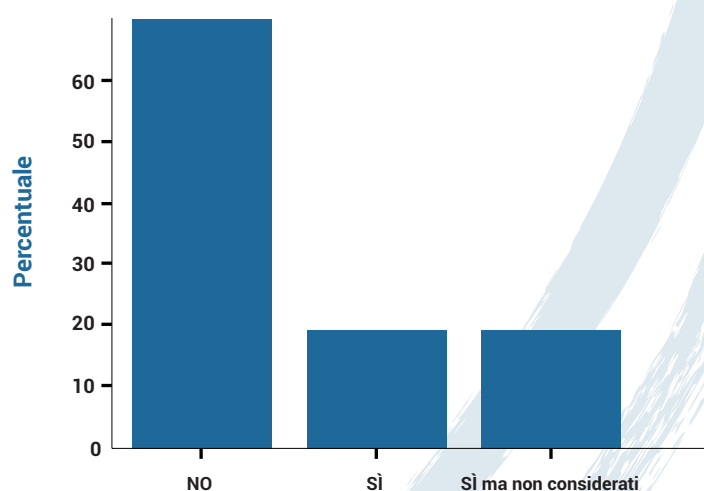
La scarsa propensione a sfruttare le potenzialità cliniche dei dati raccolti dai dispositivi è legata anche alla limitata capacità di interpretare queste informazioni. Se il 62,4% degli utilizzatori dichiara di comprendere abbastanza bene i dati visualizzati e il 25,4% molto bene, resta comunque una quota del 12,2% che segnala difficoltà. Un esempio lampante di questa carenza di conoscenze è rappresentato dal VO₂max, uno dei parametri più avanzati monitorabili dai dispositivi, indicatore della capacità aerobica e dell'efficienza del sistema cardiovascolare e respiratorio.

Nonostante la sua rilevanza, solo il 9,3% degli intervistati dichiara di sapere che cosa sia il VO₂max, mentre il 90,7% non lo conosce. Altro tasto dolente, quando i valori rilevati sembrano fuori norma, la stragrande maggioranza degli intervistati, il 73,2% cerca spiegazioni online, in autonomia, invece di confrontarsi con un medico.

Fa quindi notare Sergio Carlucci che «siamo di fronte a due elementi complementari: da un lato una forte familiarità con i dati, dall'altro una difficoltà a tradurli in significato clinico. Emerge quindi la necessità di una mediazione qualificata, nella figura del medico, che sia

Hai mai portato i dati raccolti (sonno, battito, ecc.) al medico o a uno specialista?

Condivisione dati wearable con il medico (% sugli utilizzatori)



Su **343** che li usano:

NO: 214 → **62,4%**

SI: 65 → **19,0%**

SI, ma non sono stati considerati: 64 → **18,7%**

capace di collegare le informazioni raccolte dai dispositivi a percorsi di prevenzione strutturati. Perché i wearable non restino semplici gadget serve dunque un cambio culturale: il paziente deve assumere un ruolo da protagonista, diventando parte attiva e consapevole del proprio percorso di salute».

Qualcosa senz'altro sta cambiando, perché il sondaggio conferma che la "salute misurata" è sempre più presente nella vita quotidiana degli italiani, ma c'è ancora molto da migliorare e le iniziative di Cerba HealthCare Italia vanno proprio in questa direzione. Sull'integrazione tra dati, prevenzione e monito-

raggio continuo si sviluppa il **Programma Longevity** di Cerba HealthCare Italia, pensato per trasformare le informazioni raccolte nel tempo, anche attraverso strumenti digitali e wearable, in un percorso strutturato di salute personalizzata.

Un approccio che unisce **analisi avanzate, valutazione dei biomarker, monitoraggio di parametri come il VO₂max e consulenze specialistiche in telemedicina**, con l'obiettivo di aiutare le persone a conoscere meglio il proprio stato di salute e intervenire in modo più consapevole e proattivo sui fattori che influenzano benessere e qualità della vita.

Il check-up estivo

Preparare il corpo al viaggio è il primo atto di prevenzione: gli esami utili per affrontare le vacanze con maggiore sicurezza e serenità



L'estate è il momento dell'anno associato a relax, viaggi e giornate all'aria aperta. Prima di partire, però, è importante non trascurare la salute.

Effettuare un **check-up prima delle vacanze** permette di ottenere una fotografia aggiornata del proprio stato di salute e affrontare il periodo estivo con maggiore tranquillità. Un semplice controllo può aiutare a **individuare eventuali alterazioni e prevenire piccoli disturbi** che, lontano da casa, potrebbero trasformarsi in situazioni più difficili da gestire.

Tra gli esami di laboratorio più utili prima della partenza c'è l'**emocromo completo**,

fondamentale per valutare lo stato generale dell'organismo ed escludere anemia, infezioni o alterazioni ematologiche che potrebbero accentuare la sensazione di affaticamento durante i mesi più caldi.

Importante anche il controllo della **glicemia** e dell'**emoglobina glicata**, soprattutto per chi presenta familiarità con il diabete o segue già una terapia specifica. Le temperature elevate possono influenzare l'equilibrio metabolico e rendere più difficile mantenere stabili i livelli di zucchero nel sangue.

Un altro esame consigliato è quello dell'**assetto lipidico**, che comprende **colesterolo**

totale, HDL, LDL e trigliceridi. Monitorare questi valori è utile per valutare il rischio cardiovascolare, soprattutto dopo i 40 anni o in presenza di familiarità per infarto, ictus o ipertensione.

Anche la funzionalità renale merita attenzione: **creatinina e azotemia** consentono di verificare che i reni siano in grado di gestire correttamente l'equilibrio dei liquidi, particolarmente importante durante l'estate. La disidratazione, infatti, può compromettere il benessere generale e favorire cali pressori o senso di debolezza.

Tra i controlli più importanti ci sono poi gli **elettroliti: sodio, potassio, calcio e magnesio**.

GUIDA RAPIDA AI CHECK-UP ESTIVI



Esame consigliato	A cosa serve e per chi è indicato
Emocromo completo	Controlla lo stato generale, anemia e infezioni Per chi: tutti, come controllo base
Glicemia ed emoglobina glicata	Monitora gli zuccheri nel sangue Per chi: chi ha familiarità o terapia per diabete
Assetto lipidico	Valuta il rischio cardiovascolare Per chi: over 40 o familiarità per malattie cardiache
Creatinina e azotemia	Controlla la funzione renale e l'equilibrio dei liquidi Per chi: utile in caso di rischio disidratazione o pressione bassa
Elettroliti	Equilibrio idrosalino, prevenzione crampi e stanchezza Per chi: chi soffre il caldo o suda molto
Transaminasi e Gamma GT	Valuta la funzionalità del fegato Per chi: in caso di dieta sregolata o consumo di alcol
PT e PTT	Valuta rischio trombotico e coagulazione del sangue Per chi: viaggi lunghi o problemi circolatori
Vitamina D	Controlla salute ossea, immunitaria e muscolare Per chi: stanchezza, fragilità ossea o poca esposizione al sole

Questi minerali regolano la funzione muscolare, l'idratazione e l'equilibrio nervoso; la loro carenza, spesso accentuata dalla sudorazione, può provocare crampi, spossatezza e difficoltà di concentrazione.

Per chi prevede cambiamenti alimentari importanti o un maggiore consumo di alcol durante le vacanze, è utile controllare anche la **funzionalità epatica** attraverso esami come **transaminasi** e **Gamma GT**. Il fegato svolge infatti un ruolo centrale nel metabolismo e può risentire di eccessi alimentari o disidratazione.

Chi affronta lunghi viaggi in auto o in aereo, oppure soffre di insufficienza venosa, potrebbe valutare esami della coagulazione come **PT** e **PTT** per monitorare even-

tuali fattori di **rischio trombotico**. Anche il controllo della vitamina D può essere utile, soprattutto in presenza di **stanchezza persistente** o fragilità ossea.

Oltre agli esami di laboratorio, è importante seguire alcune semplici regole di prevenzione. **Bere acqua regolarmente, evitare l'esposizione al sole nelle ore più calde, mantenere un'alimentazione equilibrata** e non sospendere autonomamente le terapie farmacologiche, sono comportamenti fondamentali per affrontare l'estate in sicurezza.

Può essere utile anche preparare un **piccolo kit da viaggio con i farmaci abituali** e conservare una **copia aggiornata dei principali referti clinici**, soprattutto se si soffre di patologie croniche o si

viaggia all'estero.

Programmare un check-up prima delle vacanze non significa cercare problemi, ma prendersi cura di sé in modo consapevole. Bastano pochi controlli e un semplice prelievo per partire con maggiore serenità, riducendo il rischio di inconvenienti e godendosi il viaggio con più tranquillità.



Dott.ssa Angela Ricchiuti

BIOLOGA





Cuore in vacanza: equilibrio tra sforzo e parametri

Come prevenire lo stress cardiovascolare monitorando i segnali del corpo durante i viaggi e le attività estive

Viaggiare è uno dei piaceri dell'estate: cambiare clima, abitudini, ritmi e spesso introdurre un'attività fisica più intensa rispetto alla routine quotidiana.

Camminate prolungate, trekking, nuotate o sport improvvisati rendono la vacanza attiva, ma possono rappresentare uno **stress cardiovascolare** non trascurabile, soprattutto in presenza di temperature elevate. Dal punto di vista della patologia clinica, **il cuore diventa un rilevatore sensibile degli equilibri interni dell'organi-**

simo, primo fra tutti quello **idro-elettrolitico**.

Il caldo favorisce la vasodilatazione periferica e aumenta la sudorazione.

La perdita di liquidi e sali minerali, se non adeguatamente compensata, può determinare disidratazione, aumento della viscosità ematica e alterazioni del bilancio di sodio, potassio e magnesio. Questi elettroliti sono fondamentali per la corretta conduzione dell'impulso elettrico cardiaco: anche lievi squilibri possono favorire **palpitazioni, affaticamento**

o **ridotta tolleranza allo sforzo**. In viaggio, soprattutto in climi caldi o umidi, **idratarsi correttamente e in modo regolare è una vera strategia di prevenzione cardiovascolare**.

Un altro elemento critico tipico della vacanza è **l'attività fisica non programmata**. Il corpo, abituato a ritmi più sedentari, viene improvvisamente sottoposto a sforzi prolungati. Questo determina un aumento della richiesta energetica e della produzione di specie reattive dell'ossigeno,

COSA MONITORA IL TUO WEARABLE IN VACANZA?

Una guida pratica per interpretare i tuoi dati biometrici durante i periodi di riposo e viaggio



Parametro biometrico	Cosa indica in vacanza	Segnale d'allarme	Cosa fare subito
HRV Variabilità della frequenza cardiaca	Equilibrio del sistema nervoso e stress termico o fisico	Valore in calo rispetto alla tua media abituale	Rallenta il ritmo, cerca l'ombra e riposati
Frequenza a riposo Notturna	Qualità del recupero metabolico e livello di idratazione	Aumento persistente dei battiti notturni	Bevi più acqua prima di dormire; riduci l'alcol a cena
Recupero post-sforzo Efficienza cardiaca	Efficienza cardiocircolatoria dopo un'attività o escursione	Il cuore ci mette troppo tempo a tornare ai valori basali	Modula l'intensità delle escursioni nei giorni successivi



con incremento dello stress ossidativo. Il cuore risponde accelerando la frequenza e aumentando la gittata, ma in condizioni di caldo e disidratazione il carico metabolico può risultare eccessivo. È per questo che un **approccio graduale allo sforzo e il rispetto dei tempi di recupero** diventano centrali per preservare la funzione cardiaca anche lontano da casa.

Negli ultimi anni i **dispositivi indossabili** hanno trasformato il modo di osservare la fisiologia in tempo reale. In viaggio, questi strumenti possono diventare alleati preziosi per ascoltare il corpo e adattare i comportamenti quotidiani.

•La **HRV (variabilità della frequenza cardiaca)** è un indicatore sensibile dell'equilibrio del sistema ner-

voso autonomo. Valori ridotti possono segnalare un carico eccessivo di stress, incluso quello termico, suggerendo la necessità di rallentare, idratarsi o riposare.

•La **frequenza cardiaca a riposo e notturna** riflette il recupero metabolico. Un aumento persistente durante la notte può essere spia di disidratazione, sonno non ristoratore o sovraccarico fisico, elementi frequenti durante i viaggi.

•Il **recupero post-sforzo**, infine, misura la rapidità con cui il cuore ritorna ai valori basali dopo l'attività. Un recupero lento indica una ridotta efficienza cardiocircolatoria e suggerisce di modulare intensità e durata dell'esercizio.

La vacanza è il momento ideale per prendersi cura di sé, non per mettere alla prova

l'organismo oltre misura. Integrare l'**osservazione dei parametri biometrici** con semplici gesti quotidiani come **idratazione adeguata, alimentazione equilibrata, progressività dello sforzo**, consente di viaggiare in sicurezza, proteggendo il cuore e tornando a casa con un vero senso di benessere.



Dott.ssa Francesca Capogreco
PATOLOGO CLINICO



Sole, mare e seno: la salute ad ogni età e per ogni storia

La prevenzione è un viaggio che dura una vita e che non si può rimandare

Mentre scegliamo il costume preferito per le vacanze, spesso dimentichiamo che il **seno** non “va in ferie”. È una delle aree più delicate del corpo femminile e le sue esigenze cambiano con l'età, con le scelte personali e con la storia clinica di ciascuna donna. Prendersene cura anche sotto il sole significa adottare piccoli accorgimenti mirati, diversi per ogni **fase della vita**.

Adolescenza:

Durante l'adolescenza il **seno** è ancora in sviluppo e molto sensibile. La pelle del seno è sottile e poco protetta. Il caldo, insieme agli **sbalzi ormonali**, può accentuare la **mastodinia**, il tipico dolore premestruale. Una **protezione solare** costante e un'esposizione consapevole sono essenziali per tutelare un'area che in questa fase merita particolare attenzione.

Età fertile:

Tra i 20 e i 45 anni il seno risente dei **cambiamenti ormonali**, e caldo, viaggi e ritmi irregolari possono aumentare sensibilità e pesantezza. Le vacanze, con i loro ritmi più distesi, sono il momento ideale per consolidare l'abitudine dell'**autopalpazione** e a buone abitudini, come **nuoto** o **sport** che rinforzano i muscoli pettorali, il vero sostegno naturale del seno.

Il post-tumore:

Per chi ha affrontato un **tumore al seno**, tornare in spiaggia è un gesto di rinascita, ma richiede attenzione. Pelle irradiata e cicatrici vanno protette: l'esposizione diretta va evitata per almeno un anno, secondo indicazione del **radioterapista**. Dopo l'asportazione dei **linfonodi ascellari**, il calore può favorire il **linfedema**: è importante proteggere il braccio dal sole e rinfrescarlo regolarmente. Le cicatrici recenti non devono essere esposte per evitare **iperpigmentazioni** permanenti. Alcune terapie possono inoltre aumentare la **fotosensibilità**. Indispensabili schermi totali con **filtri fisici** e cappelli a tesa larga.

Protesi mammarie:

Le **protesi** non temono il sole, ma cicatrici e tessuti circostanti sì: dopo l'intervento è importante proteggerli dai **raggi UV** per evitare irritazioni e alterazioni permanenti. È consigliabile usare **SPF 50+**, evitare sfregamenti e non tenere il costume bagnato troppo a lungo.

Allattamento:

Durante l'allattamento il caldo può favorire irritazioni e infezioni. Sudore, sabbia e costu-





me bagnato aumentano il rischio di fastidi. La protezione solare è necessaria, ma va evitata sull'areola per non alterare l'odore del seno o lasciare residui ingeribili dal neonato. È utile cambiare subito il costume bagnato, usare creme solari senza profumo sul décolleté e detergere l'areola con semplice acqua tiepida prima della poppata.

Menopausa:

Con la menopausa la struttura del seno cambia e la pelle diventa più fragile: il sole senza protezione può favorire macchie e perdita di elasticità. Il caldo, unito alle **vampate**, favorisce l'**intertrigine** nella **piega sottomammaria**. Detergere con prodotti delicati e asciugare bene la zona aiuta a prevenirla.

Indipendentemente dall'età o dalla storia personale, ascoltare il proprio corpo è la prima regola del benessere. **Mammografia** ed **ecografia** possono essere eseguite anche d'estate. Se in vacanza compaiono **alterazioni** della pelle, **noduli**, **asimmetrie** improvvise o **secrezioni** anomale, è importante rivolgersi a un **medico** senza attendere il rientro.



Dott.ssa Michela Giorgia Brioschi

RADIOLOGA E SENOLOGA



Ricette sane da portare in viaggio, con gusto e longevità!



Panini, snack intelligenti e piccoli trucchi di idratazione: ecco come partire leggeri, sazi e golosi senza rinunciare al benessere, anche quando si è in viaggio



l'articolo continua a pag. 21

Quando si parte per un viaggio, che sia in treno, auto o aereo o per una giornata fuori, **il pasto al volo diventa spesso una trappola**: panini troppo conditi, snack salati, bibite zuccherate, succhi poveri di fibra e ricchi di zuccheri. Eppure, mangiare bene fuori casa non significa complicarsi la vita.

Basta organizzarsi con pochi ingredienti, scegliere il pane giusto e costruire un pasto pratico, saziante e buono. **Il protagonista perfetto del**

viaggio è il panino, ma non un panino qualunque.

La prima regola è scegliere un **pane integrale**, meglio se con pochi grassi e con lista ingredienti semplice. Un panino integrale da circa 60 g è una base ideale: fornisce carboidrati, fibra e una sazietà più stabile rispetto al pane bianco.

Se scegli pan carré, focaccine o prodotti confezionati, leggi sempre l'etichetta: meglio quelli con olio di oliva

e con un contenuto di grassi non superiore al 5%.

La seconda regola è **farcire con intelligenza**.

Un'idea semplice è il panino integrale con un uovo cotto in padella antiaderente: è veloce, pratico e ricco di proteine. Per renderlo più fresco puoi aggiungere lattuga, pomodoro o zucchine grigliate.

Per chi ama il pesce, ottimo il panino integrale con 50 g

Check-up Tiroide

La tiroide, una farfalla che regola il tuo equilibrio

Il Check-up Tiroide è un pacchetto di esami sierologici che analizza i principali parametri della funzionalità tiroidea.



IN COSA CONSISTE IL CHECK-UP TIROIDE

Tenere sotto controllo il corretto funzionamento della tiroide è fondamentale per prevenire e identificare la presenza di tireopatie che nell'adulto, nella maggior parte dei casi, non danno sintomi e vengono rilevate grazie agli esami sierologici.

Lo Screening Tiroide è un pacchetto di esami sierologici che analizza i principali parametri della funzionalità tiroidea. Il test sierologico per eccellenza è il dosaggio TSH che analizza l'attività della ghiandola tiroidea e la concentrazione dell'ormone TSH, un ormone deputato a coordinare la produzione degli ormoni FT3 e FT4.

ESAMI INCLUSI NEL CHECK-UP:

- FT3
- FT4
- TSH

COME SI ESEGUE?

Si esegue con un prelievo di sangue venoso che identifica eventuali disfunzioni della tiroide, caratterizzate dall'alterazione degli ormoni tiroidei nel sangue.

DOVE FARE LO SCREENING?

Nei centri Cerba HealthCare su tutto il territorio nazionale.



IN QUALI CASI È CONSIGLIATO?

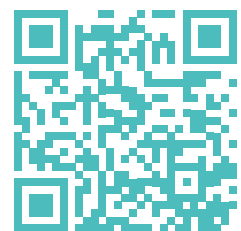
DONNA E UOMINI
IN PRESENZA DI SINTOMI
ASSOCIATI A **IPOTIROIDISMO**

DONNA E UOMINI
IN PRESENZA DI SINTOMI
ASSOCIATI A **IPERTIROIDISMO**

DONNE IN
PRE- E POST-MENOPAUSA

DONNE IN **GRAVIDANZA**

PRENOTA ORA!



Staccami
e portami
con te!

Gioca in salute!

Allena la mente, **vivi meglio**



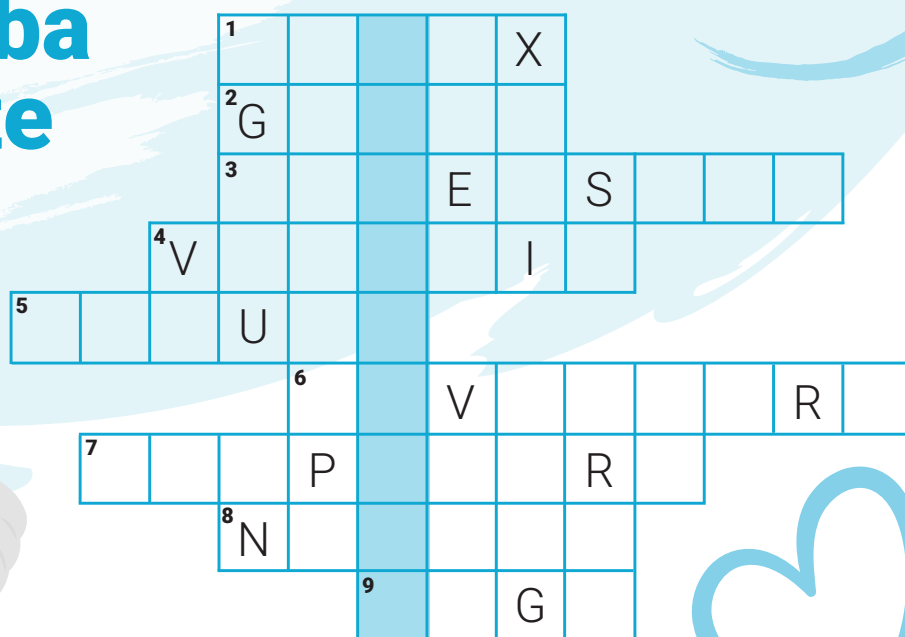
Longevity Quiz

Sei sulla strada giusta?
Scopri il tuo **Profilo Longevity!**



Il cruciverba della salute

Trova la parola nascosta



- 1 Condizione di riposo fisico e mentale
- 2 Attività divertente che favorisce il movimento e la socialità
- 3 Stato generale di equilibrio tra corpo e mente
- 4 Spostamento da un luogo a un altro, spesso per scoprire nuove destinazioni
- 5 Lo dici quando qualcuno starnutisce
- 6 Esperienza emozionante e spesso imprevista che vivi durante un viaggio
- 7 Non riesci a farlo sott'acqua
- 8 Tutto ciò che ti circonda e non è creato dall'uomo
- 9 Pratica che migliora la tua calma interiore

S	S	A	L	U	T	E	Y	M	A	R	F	R	O
P	B	E	V	E	S	L	K	O	J	T	R	D	M
I	Q	A	D	N	R	S	Q	N	K	I	U	C	B
A	K	C	D	U	F	P	U	T	O	M	T	Q	R
G	L	Q	E	T	N	O	L	A	Z	A	T	L	E
G	C	U	V	R	S	R	A	G	C	R	A	E	L
I	H	A	S	I	S	T	C	N	S	E	L	Z	L
A	V	H	C	Z	J	Y	V	A	P	S	R	Z	O
F	E	E	T	I	P	S	O	N	N	O	H	V	N
L	R	N	K	O	P	K	C	S	D	Y	M	Z	E
X	D	X	S	N	I	V	A	C	A	N	Z	A	C
P	U	U	O	E	U	R	Y	O	S	A	P	Z	P
E	R	M	L	X	Y	L	E	P	V	R	Q	Z	M
M	A	U	E	C	B	E	N	E	S	S	E	R	E

Le parole possono essere nascoste orizzontalmente o verticalmente

Puzzle

Cerca parole



- ❑ ACQUA
- ❑ BENESSERE
- ❑ FRUTTA
- ❑ MARE
- ❑ MONTAGNA
- ❑ NUTRIZIONE
- ❑ OMBRELLONE
- ❑ SALUTE
- ❑ SOLE
- ❑ SONNO
- ❑ SPIAGGIA
- ❑ SPORT
- ❑ VACANZA
- ❑ VERDURA

Trova le differenze!

Trova le **7 differenze** tra le due immagini



Il labirinto dei nutrienti



Check-up Cardiovascolare

L'importanza della prevenzione

Prenditi cura della tua salute,
prevenendo le malattie cardiovascolari.



IN COSA CONSISTE IL CHECK-UP CARDIOVASCOLARE

Il Check-up Cardiovascolare è un pacchetto di esami per monitorare la salute del cuore e prevenire le malattie cardiovascolari — pressione arteriosa, colesterolo, peso in eccesso — escludendo o diagnosticando per tempo una patologia cardiologica oltre che monitorando quelle eventualmente già insorte.

Il Check-up analizza i principali parametri della coagulazione, del profilo lipidico, della funzionalità del muscolo cardiaco.

ESAMI INCLUSI NEL CHECK-UP:

- Emocromo con formula
- Glicemia
- Colesterolo totale
- Colesterolo HDL
- Colesterolo LDL
- Trigliceridi
- Omocisteina
- Fibrinogeno
- Proteina C Reattiva

COME SI ESEGUE?

Si esegue con un prelievo di sangue venoso.

DOVE FARE IL CHECK-UP?

Nei centri Cerba HealthCare su tutto il territorio nazionale.

IN QUALI CASI È CONSIGLIATO?

TUTTI I SOGGETTI
IN ETÀ AVANZATA

FAMILIARITÀ PER
EVENTI CARDIOVASCOLARI
IN ETÀ GIOVANILE

NELLA VALUTAZIONE
DEL RISCHIO ISCHEMICO
CARDIOVASCOLARE GIOVANILE

NELLA VALUTAZIONE
DEL RISCHIO TROMBOTICO

QUANDO SI SOSPETTA
UNO SCOMPENSO CARDIACO

QUANDO SI SOSPETTA
UN INFARTO DEL MIOCARDIO



L'importanza della prevenzione



di salmone, tonno o pesce spada affumicato, da completare con verdure croccanti e qualche goccia di limone.

Una volta alla settimana si può scegliere anche un salume magro, come speck sgrassato, prosciutto crudo o cotto sgrassato, oppure bresaola. In questo caso la moderazione è importante: meglio considerarli una soluzione occasionale, non un'abitudine quotidiana.

Una ricetta simbolo del Metodo Scientifico Cucina Evolution da portare con sé è il **panino antiox: pane integrale, mozzarella, pomodoro, zenzero fresco e origano**. È un panino semplice, mediterraneo, profumato. Si prepara in pochi minuti: si tagliano pomodoro e mozzarella a fette, si farcisce il pane e si completa con zenzero grattugiato e origano.

Lo zenzero dà una nota aromatica e aiuta a trasformare un panino comune in una piccola ricetta di benessere.

Trovi tante ricette golose di panini equilibrati nell'app **GOLOSILONGEVI**.



Se non ami il pane integrale, puoi aumentare la quota di fibra con le verdure. Melanzane e zucchine grigliate, barbabietola a fettine, pomodoro, lattuga, rucola, funghi o carote tagliate sottili rendono il panino più voluminoso, colorato e saziante. Il trucco è pensare al panino come a un "piatto completo in mano": una base di pane,

una fonte proteica, tante verdure, un condimento misurato e spezie o erbe aromatiche per aumentare il gusto senza eccedere con sale e grassi.

Anche gli snack da viaggio meritano attenzione.

I popcorn fatti in casa, senza sale e senza grassi aggiunti, sono una soluzione furba: contengono fibra, saziano e si trasportano facilmente in un sacchetto. Puoi profumarli con cannella per una versione dolce oppure con spezie o erbe per una versione saporita. Meglio invece evitare snack confezionati troppo salati, frutta essiccata, frutta sciroppata e bevande zuccherate: sembrano leggeri, ma spesso concentrano zuccheri e calorie senza dare vera sazietà.

A cura della
Prof.ssa Chiara Manzi

Panino antiox



Ingredienti per 1 persona:

- **Pane integrale:** 100 g
- **Mozzarella:** 60 g
- **Pomodoro:** 60 g
- **Zenzero fresco:** q.b.
- **Origano:** q.b.

Valori nutrizionali:

- **413 kcal**
- **Grassi:** 13 g
- **Fibre:** 8 g
- **Carboidrati:** 51 g
- **Proteine:** 19 g

Preparazione

Tagliare il pomodoro e la mozzarella a fette. Farcire il panino con mozzarella e pomodoro. Condire con zenzero fresco grattugiato e origano.

BuonoDaVivere... perché?

È un panino "più antiox": lo zenzero fresco aggiunge gusto e contribuisce ad aumentare le difese antiossidanti endogene del nostro corpo.





Dormire lontano da casa: jet lag, caldo e ritmi alterati

Perché torniamo a casa stanchi anche dopo una vacanza

Dormire fuori casa comporta spesso una combinazione di fattori che disturbano il sonno, tra cui il **jet lag** (fuso orario), l'eventuale **caldo eccessivo** e le **alterazioni delle abitudini quotidiane**, causando frequenti risvegli notturni, stanchezza diurna e malessere generale. Attraverso piccoli ma fondamentali accorgimenti è fortunatamente possibile gestire queste situazioni e rendere la vacanza un momento di vero relax e recupero dalla fatica.

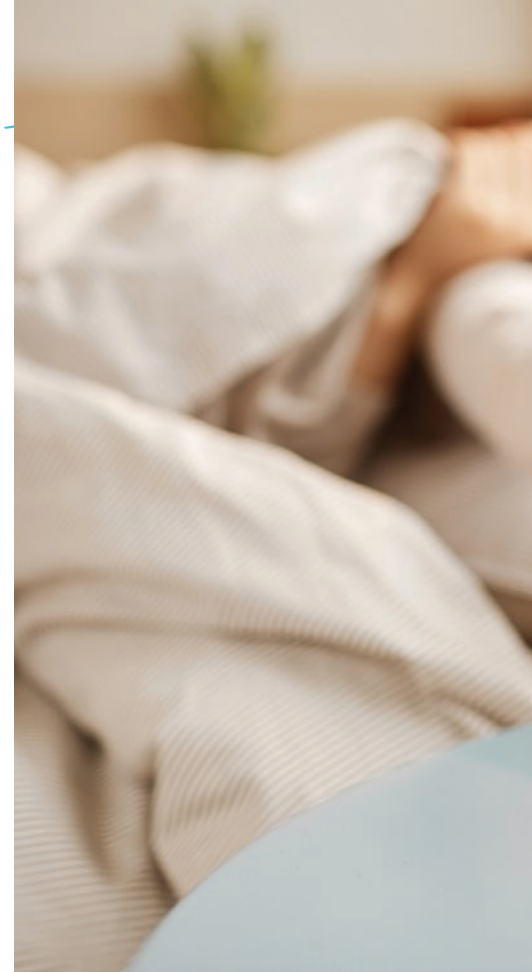
Il **jet lag** si può gestire attraverso l'adattamento anticipato in cui, da qualche giorno prima di partire, si regola gradualmente il sonno in base alla destinazione, l'impostazione dell'orario locale durante il viaggio, evitare di dormire a lungo di giorno concedendosi brevi riposi di 15-20 minuti (non oltre le ore 16.00) e l'assunzione di melatonina a lento rilascio per evitare risvegli notturni o precoci al mattino.

Il caldo o l'**adattamento al clima** diverso richiede la chiusura di finestre nelle ore

più calde della giornata e l'apertura quando l'aria diventa più fresca, l'utilizzo di ventilatori o condizionatori e di biancheria traspirante e una doccia tiepida prima di coricarsi per abbassare la temperatura corporea.

Per affrontare i **ritmi alterati** è consigliata una buona idratazione, evitare alcol, troppa caffeina e pasti pesanti; cercare di mantenere la routine di casa tipo leggere o ascoltare musica rilassante (per segnalare al corpo che è ora di dormire) e portare con sé un "kit comfort" con tappi per le orecchie, mascherina per gli occhi e cuscini da viaggio. Durante la giornata è utile praticare attività fisica leggera con passeggiate.

Nonostante questi accorgimenti e il relax della vacanza, può accadere di tornare a casa stanchi, la cosiddetta sindrome da rientro, nota anche come post-vacation blue, una reazione psicofisica temporanea, simile a uno stato depressivo o ansioso, che si verifica proprio al ritorno alla routine dopo le vacanze.



«Colpisce circa il 33% della popolazione con sintomi come spossatezza, insonnia, irritabilità e difficoltà di concentrazione, solitamente destinati a scomparire entro un paio di settimane».

Tale disturbo è causato dal passaggio brusco da un ritmo di vita lento e rilassato a una routine densa di impegni, responsabilità e orari rigidi, per rientro improvviso al lavoro e alterazione del ritmo sonno-veglia.

Per ridurre lo stress da rientro è utile tornare a casa alcuni giorni prima della ripresa lavorativa, anticipare il ripri-



stino degli orari di sonno abituali nei giorni precedenti la fine delle ferie ed evitare di sovraccaricarsi di impegni fin dai primi giorni.

Quando i disturbi del sonno richiedono un'attenta valutazione clinica?

Il sonno è un processo regolato dal ritmo circadiano (orologio biologico di circa 24 ore) e dalla produzione di melatonina, la quale segnala al corpo che è ora di riposare in risposta al buio. Lo stress psicofisico causa un aumento del cortisolo e una conseguente alterazione del sonno.

Un disturbo del sonno **transitorio** dura **da pochi giorni a 1-2 settimane** ed è secondario a stress emotivo (lutto, esami, problemi lavorativi),

cambiamento di fuso orario, lavoro su turni, cattiva igiene del sonno (uso di schermi luminosi la sera) e cambiamenti ambientali (rumore, calore).

Si caratterizza per la difficoltà di addormentamento o la presenza di risvegli notturni che si risolvono una volta rimossa la causa e ripristinata la routine.

In questi casi può essere d'aiuto mantenere orari regolari, gestire lo stress con tecniche di respirazione, limitare la luce blu da 2-3 ore prima di andare a letto e assumere melatonina prima di andare a dormire.

Quando invece il disturbo del sonno compare **almeno 3 notti a settimana per 3 mesi** può instaurarsi un'**insonnia cronica** che richiede attenzione per gli effetti diurni

come stanchezza, difficoltà di concentrazione, irritabilità e ansia, che possono compromettere il lavoro e la vita sociale, nonché determinare alterazioni dei valori di pressione del sangue. Se il disturbo persiste nonostante le buone abitudini e se si sospettano patologie mediche neurologiche, è necessario rivolgersi a specialisti neurologi per una diagnosi e l'impostazione di una terapia, e a psicoterapeuti per eventuale terapia Cognitivo-Comportamentale.

Il sonno è un processo attivo e ciclico, fondamentale per la rigenerazione fisica e mentale, e il benessere diurno rappresenta il parametro più affidabile per valutare se il sonno è stato ristoratore.



Dott.ssa Simona Ruggerone

NEUROLOGA





Intestino in vacanza: perché il microbiota soffre lontano da casa

Alimentazione, ritmi e ambiente possono alterare il microbiota più di quanto pensiamo

Il desiderio di staccare la spina e partire per una nuova meta porta con sé un senso di libertà che coinvolge mente e corpo.

Tuttavia, mentre ci si rilassa, esiste una componente dell'organismo che può essere sottoposta a uno stress inaspettato: il **microbiota intestinale**. Durante un periodo di vacanza è infatti frequente osservare la comparsa di disturbi gastrointestinali, anche in soggetti che abitualmente presentano un buon equilibrio digestivo.

Il microbiota intestinale costituisce un **ecosistema** complesso e dinamico, composto da trilioni di microrganismi coinvolti in numerose funzioni fisiologiche. La sua composizione è

strettamente influenzata dalle abitudini quotidiane, in particolare dall'alimentazione, dai ritmi sonno-veglia e dall'ambiente.

Proprio per questa elevata plasticità, variazioni rapide e simultanee di più fattori tipiche del viaggio possono causare un'**alterazione dell'equilibrio della flora batterica intestinale**.

Durante un viaggio, infatti, l'alimentazione tende spesso a diventare più ricca di zuccheri semplici, grassi saturi e alimenti ultra-processati, con una parallela riduzione dell'introito di fibre vegetali. Questo può alterare la composizione batterica e ridurre la biodiversità microbica, riducendo la produzione di metaboliti benefici come gli acidi grassi a corta catena (SCFA), fondamentali per il mantenimento della barriera intestinale e per la regolazione dei processi infiammatori.

Un ulteriore aspetto, spesso sottovalutato, riguarda l'impatto dei **ritmi circadiani** sull'omeostasi del microbiota. Il jet lag, ma anche il semplice cambiamento delle abitudini quotidiane come cenare molto più tardi o modificare drasticamente gli orari dei pasti può determinare un **disallineamento cronobiologico**.

A questi fattori si aggiungono lo **stress del viaggio**, le **variazioni ambientali** e, in alcune destinazioni, l'**esposizione a microrganismi differenti** rispetto a quelli abitualmente presenti nell'ambiente di origine. Non è quindi il singolo elemento a determinare lo squilibrio,





quanto piuttosto la combinazione di più fattori e la rapidità dei cambiamenti.

Le manifestazioni cliniche più comuni che possono indicare un'alterazione dell'equilibrio del microbiota includono: **meteorismo**, tensione addominale, irregolarità intestinale, diarrea del viaggiatore o stipsi. Nella maggior parte dei casi si tratta di quadri lievi e transitori, destinati a regredire spontaneamente. Tuttavia, alcuni segnali meritano maggiore attenzione, soprattutto se continuano anche dopo il rientro: stanchezza persistente, comparsa di disturbi digestivi ricorrenti, alterazioni prolungate del transito intestinale o difficoltà digestive verso alimenti precedentemente ben tollerati. In questi casi, è consigliabile evitare approcci "fai-da-te" e affidarsi a una valutazione professionale. L'analisi del **microbiota intestinale** può fornire informazioni utili sulla composizione batterica e sull'equilibrio dell'ecosistema intestinale, contribuendo a orientare strategie nutrizionali più mirate.

La buona notizia è che non è necessario rinunciare al piacere della vacanza per proteggere l'intestino.

Alcuni accorgimenti possono fare la differenza: mantenere una certa regolarità nei pasti, non eliminare completamente le fonti di fibre, curare l'idratazione e introdurre i cambiamenti alimentari gradualmente. Anche limitare gli eccessi e non stravolgere completamente i ritmi del sonno sono strategie semplici, ma efficaci per trovare un equilibrio tra flessibilità e stabilità godendosi così il viaggio.



Dott. Loris Sinigoì

BIOLOGO NUTRIZIONISTA



Mare e montagna: effetti sul benessere fisico e psichico

Estate, tempo di meritate vacanze, per tutti

Per gli adulti è il momento di staccare dallo stress e ricaricare le batterie, anche solo per pochi giorni. Per i bambini, l'occasione perfetta per muoversi e vivere nuove avventure all'aria aperta. Per gli anziani, un vero e proprio toccasana terapeutico.

Ma, nello specifico, quali sono i benefici del mare rispetto a quelli della montagna?

E quali sono le controindicazioni da non sottovalutare?



Dott. Guido Marcangeli

MEDICO SOCIO AGGREGATO FMSI



Mare, mare, mare!

L'aria marina e la salsedine, ricche di iodio, fosforo, magnesio e cloruro di sodio, sono indicate per trattare:

- patologie della pelle (come la psoriasi);
- allergie;
- patologie tiroidee (come l'ipotiroidismo);
- reumi ed esiti di lesioni all'apparato locomotore;
- osteoporosi (grazie anche all'esposizione solare, che aumenta l'apporto di vitamina D).

Sul fronte sportivo, il **nuoto** in acqua salata favorisce il galleggiamento e stimola l'apparato cardiocircolatorio, respiratorio, energetico e muscolo-scheletrico.

Per sventare **disidratazione** e **ipotermia** (valido anche per surf e windsurf), non bisogna prolungare troppo la permanenza in acqua o l'esposizione al vento. Al contrario, la navigazione a vela o in barca apporta grandi benefici all'apparato



respiratorio grazie all'effetto del salmastro.

Per la circolazione delle gambe e il drenaggio degli edemi sono utilissime le **passeggiate in mare**, mentre gli **esercizi in acqua bassa** permettono la mobilitazione articolare a carico ridotto.

Infine, le **sabbie** sono un toccasana per muscoli affaticati e articolazioni lesionate, così come l'acqua di mare è ideale sia per la **riabilitazione** post-infortunio sia per un **bagno rilassante** post-allenamento.

Montagna, montagna!

L'aria di montagna, priva di polveri sottili, è un toccasana per asma bronchiale e allergie; inoltre, camminare in quota stimola i globuli rossi,



Nello specifico:

- **la salita** allena cuore e polmoni;
- **la discesa** sollecita gli arti inferiori; la contrazione eccentrica può causare i DOMS (rigidità e dolore muscolare a scoppio ritardato, senza macrolesioni), specie se si è fuori allenamento o si scende in fretta. Si leniscono con idromassaggi caldi o pomate revulsive, e il dolore mattutino si attenua con il riscaldamento, permettendo di camminare ancora.

Per tutti valgono due regole: bere molto e vestirsi adeguatamente per non sudare e disidratarsi, proteggendosi dal vento (primo fattore di rischio per sbalzi termici e ipotermia).

Che sia mare o montagna, l'obiettivo finale di ogni vacanza resta riequilibrare il **sistema nervoso**, dormire bene e migliorare la qualità della vita, sconfiggendo il vero nemico: lo **stress**.

migliorando l'ossigenazione dei tessuti.

Tuttavia, l'altitudine richiede cautela:

- per quote superiori ai **2000 metri** è consigliata una visita di controllo per prevenire il **mal di montagna**;
- questo disturbo causa **cefalea**, affaticamento, vertigini, insonnia e nausea (sintomi che svaniscono scendendo di altitudine), ma ad altissime quote può evolvere in edemi polmonari o cerebrali.

Le passeggiate tra alberi resinosi (come il pino mugo) facilitano la respirazione, riducono il catarro e potenziano il sistema immunitario. In più, la vista del colore verde riduce il cortisolo (ormone dello stress), favorendo relax e sonno.

Infine, lo sport in altura allena specificamente il **meccanismo aerobico**.

L'aumento della capacità e della potenza aerobica tramite una migliore ossigenazione è, infatti, una strategia sfruttata dalle federazioni sportive per i ritiri preagonistic. Le camminate in quota giovano a umore, muscoli e circolazione.



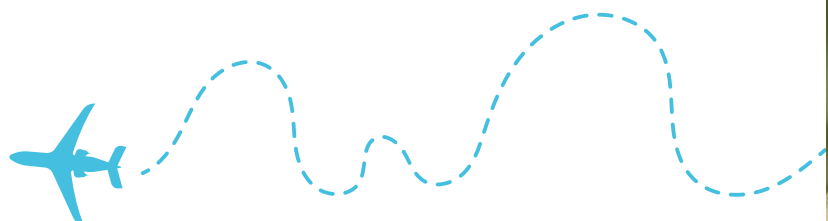
Nutrizione in vacanza: piacere, equilibrio e scelte intelligenti

Cosa limitare senza rinunce rigide

In vacanza cambiano i ritmi, le abitudini e, inevitabilmente, anche il modo di mangiare. Si mangia più spesso fuori, si provano piatti nuovi e si tende a concedersi qualche libertà in più a tavola. Tutto questo fa parte dell'esperienza e non rappresenta un problema, a patto che si mantenga un equilibrio generale che permetta di sentirsi bene, leggeri e pieni di energia.

Il segreto sta nella semplicità: una dieta basata su alimenti poco elaborati e variati aiuta l'organismo ad adattarsi meglio ai cambiamenti, riducendo il rischio di disturbi digestivi e mantenendo un buon livello di benessere anche durante i viaggi.

In questo contesto, **frutta e verdura di stagione** diventano alleati preziosi. Anguria, melone, pesche, agrumi, pomodori e cetrioli non solo apportano vitamine e sali minerali, ma contribuiscono anche a mantenere una corretta idratazione, aspetto fondamentale soprattutto



nei periodi più caldi. Allo stesso modo, cereali come riso, farro, orzo e quinoa rappresentano una base energetica equilibrata, leggera e facilmente digeribile, soprattutto se conditi in modo semplice. Le **proteine** meritano una scelta attenta ma senza rigidità: pesce, in particolare quello azzurro come sardine e sgombrò, carni bianche, uova e legumi offrono un buon compromesso tra sazietà e leggerezza. A questi alimenti si possono affiancare yogurt e prodotti fermentati, utili per sostenere la salute intestinale in caso di cambiamenti alimentari o in viaggio.

Anche i **grassi "buoni"** hanno un ruolo importante: olio extravergine d'oliva, frutta secca e avocado vanno inseriti con equilibrio, senza eccessi ma senza esclusioni, poiché contribuiscono al benessere generale dell'organismo.

In vacanza non è necessario seguire regole rigide, ma piuttosto adottare un approccio consapevole. Limitare eccessi di fritti, dolci molto zuccherati, alcol e bevande gassate aiuta a vivere meglio le giornate, senza rinunciare al piacere della scoperta gastronomica. L'idea non è privarsi, ma scegliere con misura.

Soprattutto nei mesi più caldi o in occasione di viaggi e attività all'aperto, **l'idratazione assume un ruolo fondamentale per il benessere generale.** Sudorazione, esposizione al sole e cambiamenti di routine possono infatti aumentare la perdita di liquidi e sali minerali, con possibili conseguenze su energia, concentrazione e digestione.





Dott. Sergio Carlucci

BIOLOGO GENETISTA E NUTRIZIONISTA
COMMUNICATION SCIENTIFIC ANALYST



Mantenere una corretta idratazione aiuta l'organismo a funzionare in modo efficiente, favorendo la regolazione della temperatura corporea, il corretto funzionamento intestinale e il benessere del sistema circolatorio. Anche la sensazione di stanchezza e mal di testa può spesso essere ridotta semplicemente bevendo a sufficienza durante la giornata. La regola principale è semplice: bere acqua in modo regolare, senza attendere lo stimolo della sete. In situazioni di caldo intenso o attività fisica, il fabbisogno aumenta e può essere utile integrare anche con alimenti ricchi di acqua, come frutta fresca (anguria, melone, agrumi) e verdure.

La nutrizione in vacanza non richiede rigidità, ma consapevolezza. L'obiettivo non è rinunciare ai piaceri della tavola, bensì trovare un equilibrio tra gusto e benessere, scegliendo con naturalezza alimenti semplici, freschi e variati.

Piccoli accorgimenti quotidiani, come privilegiare frutta e verdura di stagione, mantenere una buona idratazione e moderare gli eccessi, permettono di vivere il viaggio con maggiore energia e leggerezza. In questo modo, ogni pasto diventa parte integrante dell'esperienza della vacanza: un momento di piacere, scoperta e salute.



Una parola con... Ennio Tasciotti



Capo di un gruppo di ricerca multidisciplinare, tra medicina personalizzata, prevenzione e nuove tecnologie per l'invecchiamento

YouTube



▶ 🔊 28:30 / 43:39

La longevità non è una gara a chi vive più a lungo, ma un impegno con sé stessi: quello di vivere meglio. È questo il punto di partenza del dialogo tra Sergio Carlucci, Communication Scientific Analyst di Cerba HealthCare Italia, ed Ennio Tasciotti, direttore del Human Longevity Program dell'IRCCS San Raffaele di Roma. Con centinaia di pubblicazioni all'attivo e 15 anni

di esperienza negli USA, Tasciotti è uno dei ricercatori più importanti nel suo ambito, uno scienziato in grado di dirci dove andrà la medicina del futuro e, soprattutto, un ottimista.

«A trent'anni l'idea della longevità è vivere fino a 150 anni, perché si ha la percezione di essere immortali – osserva Tasciotti –. Quando invece si arriva a una fase della vita più avanzata, il

concetto cambia completamente: diventa centrale il miglioramento della qualità».

È il passaggio dal concetto di "lifespan" a quello di "healthspan", cioè dagli anni vissuti agli anni vissuti bene, in cui è cruciale, secondo l'esperto, ridurre il peso di malattie croniche e comorbidità che compromettono il benessere quotidiano. La medicina oggi sta vivendo una fase

di grande trasformazione, grazie a strumenti e tecnologie che fino a pochi anni fa sembravano impensabili. Ma la vera rivoluzione, rimarca Tasciotti, riguarda il rapporto delle persone con la salute, un rapporto che deve diventare davvero proattivo: «Abbiamo demandato per anni la gestione della nostra salute alla classe medica – fa notare –. Oggi c'è una tendenza a riappropriarsene e a cercare di anticipare i problemi invece di arrivare dal medico solo quando è troppo tardi, passando da una medicina reattiva a una medicina predittiva».

Uno dei temi più discussi è la differenza tra età cronologica ed età biologica: due persone nate nello stesso giorno possono infatti mostrare condizioni fisiche molto diverse. Qui la genetica ha un ruolo importante, sottolinea Tasciotti, ma non basta a spiegare tutto: a fare la differenza è il percorso di vita delle persone, che influenza il modo in cui il patrimonio genetico viene interpretato dall'organismo.

Sono i meccanismi studiati dall'epigenetica, disciplina che porta con sé un messaggio che restituisce alle persone una responsabilità diretta sulla propria salute, perché molte delle scelte compiute nel tempo lasciano tracce durature.

Ma quali sono i principali processi coinvolti in un fenomeno complesso e multifattoriale come l'invecchiamento?

Tra i principali Tasciotti individua infiammazione cronica e stress ossidativo, elementi comuni a malattie cardiovascolari, metaboliche, oncologiche neurodegenerative. Il fenomeno riguarda l'intero organismo ma anche la singola cellula, fino ai mitocondri, responsabili della produzione di energia e del mantenimento dell'omeostasi cellulare. Non esiste, però, un singolo parametro capace di spiegare al 100% l'invecchiamento e la chiave della medicina della longevità è proprio saper fare una valutazione sempre multidimensionale della persona, cosa che rispetto a dieci o anche solo cinque anni fa è oggi più semplice, grazie agli enormi progressi fatti nell'analisi gestione dei dati.

«Abbiamo strumenti che permettono di integrare più informazioni – spiega Tasciotti – indagando dati biologici, funzionali e clinici con algoritmi predittivi. Questo apre a nuove prospettive della ricerca per quanto riguarda il potenziamento dell'attività cellulare, il controllo dell'infiammazione, l'eliminazione delle cellule senescenti e lo sviluppo di terapie sempre più mirate.

Potremo fare terapie sempre più targettizzate utilizzando farmaci innovativi, che sfruttando la nanomedicina per rilasciare i principi attivi esattamente nei tessuti bersaglio, realizzando una vera e propria medicina di precisione».

La buona notizia è che molte delle strategie più efficaci per invecchiare meglio sono accessibili a tutti, perché partono da abitudini quotidiane semplici: movimento, sonno, alimentazione equilibrata e relazioni sociali positive. «Non è mai troppo tardi per occuparsene, ma non è mai troppo presto», sottolinea Tasciotti.

Nonostante le complessità etiche e scientifiche ancora aperte, Tasciotti mantiene uno sguardo fiducioso sul progresso della ricerca: «Ho una grande fiducia nella scienza e nella capacità che abbiamo dimostrato di risolvere i problemi. Abbiamo gli strumenti per capire molte malattie che comprendiamo appieno. E, una volta capite, le potremo curare». Scannerizza il QR Code per accedere all'intervista completa sul nostro canale YouTube.



Perché ci ammaliamo proprio in vacanza?

Quando lo stress cala, il corpo presenta il conto

C'è qualcosa di paradossale che moltissime persone conoscono bene: reggono mesi di ritmi folli senza fermarsi davvero, poi arrivano finalmente le vacanze e il corpo sembra crollare con precisione quasi offensiva. Mal di gola, emicrania, spossatezza totale.

È un fenomeno reale, descritto scientificamente come *leisure sickness*, la "malattia del tempo libero". Vari studi, come quelli del ricercatore olandese Ad Vingerhoets dell'Università di Tilburg, hanno osservato che alcune persone tendono



Dott.ssa Maud Fraboul

PSICOLOGA



a stare peggio proprio nei weekend o durante le ferie, cioè nel momento in cui la pressione finalmente cala.

Il punto centrale è che il nostro organismo è incredibilmente bravo ad adattarsi. Quando attraversiamo periodi percepiti come intensi o minacciosi, il sistema nervoso entra in modalità sopravvivenza: adrenalina alta, cortisolo alto, attenzione focalizzata, energia mobilitata. È la classica risposta **fight or flight**: il corpo si prepara a gestire una minaccia.

E qui arriva il dettaglio interessante: **biologicamente il cervello non è così moderno come pensiamo**. Non distingue perfettamente tra un predatore e una casella mail che esplode, tra un pericolo reale e il multitasking continuo, le notifiche incessanti, il sovraccarico cognitivo o il dover essere sempre performanti.

Il dramma è che oggi questa modalità viene anche estetizzata. Essere sovra-impegnati è diventato quasi uno status symbol. Dormire quattro ore, rispondere alle e-mail alle

23:00, vivere con tre schermi aperti e un livello d'ansia vagamente tossico viene spesso raccontato come efficienza superiore.

Finché il corpo collabora, ci sentiamo quasi invincibili. Tuttavia, il corpo regge grazie agli ormoni dello stress. Compensa. Tiene insieme i pezzi. Poi arriva la vacanza, cala improvvisamente la tensione fisiologica e quello che era rimasto sospeso emerge.

È un meccanismo molto simile a ciò che accade nello stress acuto. Dopo un incidente o un'emergenza, molte persone raccontano di essere state lucidissime durante il momento critico e di essere crollate solo dopo: tremori, pianto, spossatezza. Durante la fase di allerta il corpo mobilita tutto quello che serve per funzionare. Solo quando percepisce che il pericolo è finito lascia emergere il costo fisiologico.

Nello stress cronico succede qualcosa di analogo, ma più silenzioso. Per mesi si vive in modalità prestazione continua. Poi improvvisamente ci si ferma e il sistema nervoso



smette di compensare.

Numerosi studi **sull'immunologia dello stress** mostrano che un'attivazione prolungata del sistema dello stress altera realmente il funzionamento immunitario, l'infiammazione e la regolazione del sonno.

C'è poi un altro aspetto molto contemporaneo: l'**anestesia mentale**.

Per molte persone il sovraccarico continuo non è solo un obbligo pratico. È anche un modo estremamente efficace per non sentire troppo. Quando ogni spazio mentale è occupato da problemi, lavoro, notifiche, stimoli e micro-urgenze, rimane pochissimo spazio per certe emozioni più profonde. Poi arriva la vacanza. Silenzio. Tempo vuoto. Assenza

di distrazioni continue.

E improvvisamente emergono pensieri, tensioni o emozioni che durante l'anno erano rimasti coperti dal rumore costante. Alcune persone si sentono irritabili, altre stranamente tristi, altre ancora incapaci di rilassarsi davvero.

La parte interessante è che la protezione non consiste semplicemente nel "fare meno". Il corpo recupera meglio quando non viene costretto a passare brutalmente da 200 all'ora al vuoto totale.

Le strategie che sembrano funzionare di più sono quelle che **abbassano gradualmente il livello di attivazione prima del crollo**: sonno più regolare già nelle settimane precedenti, pause cognitive

reali durante la giornata, meno iperstimolazione continua, attività fisica moderata che aiuti il sistema nervoso a scaricare la tensione senza mantenerlo in allerta.

Anche imparare a tollerare momenti di silenzio mentale senza riempirli compulsivamente è una forma di allenamento. Per molte persone stare fermi cinque minuti senza controllare qualcosa è diventato sorprendentemente difficile.

E forse è questo il punto più ironico dell'intera storia: mentre noi pensiamo di stare dimostrando al mondo quanto siamo performanti, efficienti e "high-functioning", il nostro sistema nervoso spesso sta solo aspettando il **primo weekend libero per presentare la fattura**.

Quando la vescica si fa sentire in viaggio e non solo

Frequenza, bruciore e urgenza urinaria tra viaggi, caldo e nuove abitudini

I disturbi urinari coinvolgono vescica, uretra, prostata (negli uomini) e reni. Alcuni sono temporanei e benigni, altri indicano infezioni, calcoli o patologie più serie.

Tra i sintomi più comuni ricordiamo:

- alterazioni della frequenza:** pollachiuria (urinare spesso), nicturia (alzarsi di notte) e poliuria (produzione eccessiva);
- disturbi della minzione:** disuria (bruciore) o difficoltà a iniziare;
- problemi di controllo:** incontinenza (perdite involontarie) o urgenza;
- ritenzione urinaria:** svuotamento incompleto della vescica con senso di peso;
- alterazioni dell'aspetto:** tra cui l'ematuria (sangue nelle urine).

Una causa comune sono le infezioni che, soprattutto nelle donne, colpiscono vescica (cistite), uretra (uretrite) o reni (pielonefrite). I sintomi tipici sono bruciore, urgenza e frequenza, accompagnati da febbre nei casi più gravi (pielonefrite).

Negli uomini, difficoltà a iniziare a urinare, gocciolamento terminale e nicturia possono derivare dall'ipertrofia prostatica benigna, un ingrossamento della prostata che comprime vescica e/o uretra.

Urgenza, pollachiuria e incontinenza possono legarsi anche alla vescica iperattiva (contrazioni muscolari involontarie), frequente negli anziani o favorita da stili di vita con eccessivo consumo di alcol e caffeina.

La prevenzione è possibile modificando lo stile di vita: bere acqua regolarmente, non trattenere l'urina, limitare alcol e caffè, non fumare, curare l'igiene intima, fare attività fisica ed eseguire esami periodici di sangue e urine per diagnosticare precocemente patologie come diabete, insufficienza renale o tumori.

In estate si suggerisce di cambiare subito i costumi bagnati e fare pause all'ombra. Infatti, il caldo intenso predispone alla disidratazione se non si reintegrano i liquidi; ciò riduce il volume urinario e concentra le urine, irritando la mucosa vescicale e favorendo cistite, bruciore, urgenza e calcoli.

Anche i viaggi possono favorire o peggiorare i disturbi urinari nei soggetti predisposti (con infezioni ricorrenti, ipertrofia prostatica, diabete...), poiché modificano abitudini, idratazione, igiene e ritmi biologici.

Durante lunghi tragitti in aereo, auto o treno, molti bevono meno o trattengono l'urina per evitare i bagni pubblici, aumentando il rischio



di infezioni o peggiorando la vescica iperattiva. Jet lag, stanchezza e immobilità prolungata favoriscono inoltre urgenza, frequenza e ritenzione.

In caso di sintomi, è bene contattare il medico per una valutazione approfondita, che potrà prescrivere analisi di laboratorio (esame delle urine, urinocoltura, esami del sangue) o indagini strumentali (ecografia, uroflussometria, cistoscopia).

Alcuni disturbi si associano a malattie complesse: l'ematuria può indicare un carcinoma della vescica, neoplasia causata nel 90% dei casi dal fumo. La sopravvivenza a 5 anni è dell'80%, ma la recidiva è frequente.

Nella diagnosi del **tumore alla vescica**, la citologia urinaria tradizionale ha una sensibilità ridotta e la cistoscopia è invasiva.

I test molecolari non invasivi Xpert Bladder Cancer Detection e Xpert Bladder Cancer Monitor, disponibili nei centri Cerba Healthcare, aiutano il medico a stabilire, rispettivamente, la presenza del cancro o l'eventuale recidiva in pazienti già trattati.



Dott. Sergio Tempesta

RESPONSABILE LABORATORIO
GENETICA MEDICA - BIOLOGO



Buona estate!



Cerba HealthCare
ITALIA

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

Longevity
HEALTHSPAN MEDICINE

Il programma Longevity parte sempre dall'Analisi.

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

Per info:



www.cerbahealthcare.it