Cerba HealthCare
ITALIA

#23
COPIA OMAGGIO

Cerba Italia Magazine

Alimentazione: mangiare bene, vivere meglio

Pubblicato da Cerba HealthCare Italia | www.cerbahealthcare.it | Numero 23 | AUTUNNO 2026

Sommario

4 Le vostre e-mail
Lo specialista risponde

6 News
Giuseppe Vailati Venturi è il nuovo CEO di Cerba HealthCare Italia
Telemedicina per i giovani guariti dalla leucemia

7 Giornata Mondiale del Cuore: Cerba HealthCare per la prevenzione
Voilà Chat: un assistente sempre più completo per i pazienti

8 Sondaggio
Salute e AI: come cambia la fiducia degli italiani

10 La nuova piramide alimentare
Dott. Loris Sinigoi

12 Fame emotiva: quando mangiare serve per calmare
Dott.ssa Maud Fraboul

14 Eccellenze in Cerba

15 AI e mammografia: nuova alleanza per la prevenzione

16 Oltre il glutine: riconoscere la Celiachia per intervenire in tempo
Dott. Raffaele Soccio

18 Una parola con... Giovanni Scapagnini

20 La dieta che fa bene alle ossa
Dott. Michele Scelsi

22 Autunno a tavola: gli abbinamenti della longevità
Prof.ssa Chiara Manzi

24 Ritorno a scuola: mangiare bene, senza stress
Dott.ssa Giulia Paciucci

26 Nutrirsi per il futuro: i pilastri della longevità sana
Dott. Sergio Carlucci

Editoriale

Sana alimentazione: mangiare bene, vivere meglio

Sergio Carlucci
BIOLOGO NUTRIZIONISTA,
GENETISTA E CSA
DI CERBA HEALTHCARE ITALIA

Oggi viviamo più a lungo rispetto a qualsiasi altra generazione che ci ha preceduto. Ma la vera sfida non è aggiungere anni alla vita, bensì salute, energia e qualità agli anni che viviamo.

È questo il concetto che attraversa le pagine di questo numero di Cerba Magazine.

Quando si parla di longevità si pensa spesso a qualcosa di lontano, legato esclusivamente alla terza età. In realtà la longevità si costruisce ogni giorno, molto prima che compaiano i primi segnali dell'invecchiamento. Nasce dalle scelte quotidiane: ciò che mangiamo, quanto ci muoviamo, come dormiamo, dal modo in cui gestiamo lo stress e dalla capacità di ascoltare i messaggi che il nostro organismo ci invia.

La scienza ci sta mostrando ogni giorno che non esiste una formula uguale per tutti. Ognuno ha una storia biologica unica, influenzata da genetica, ambiente e stile di vita.

In queste pagine parleremo di alimentazione, salute metabolica, microbiota intestinale, diagnosi precoce e nuove tecnologie a supporto dei professionisti sanitari. Grazie al contributo degli esperti, approfondiremo i meccanismi dell'invecchiamento e le strategie per preservare più a lungo la salute fisica e cognitiva.

L'alimentazione occupa un ruolo centrale: non è soltanto una fonte di energia, ma influenza metabolismo, infiammazione, microbiota, funzioni cognitive e qualità della vita.

Molte azioni per favorire una longevità in salute sono già alla nostra portata: muoversi di più, dormire meglio, mangiare in modo equilibrato, effettuare controlli periodici e puntare sulla prevenzione sono investimenti preziosi per il benessere futuro.

L'augurio è che questo numero offra informazioni affidabili, spunti utili e nuove motivazioni per intraprendere o rafforzare un percorso di salute consapevole.

Buona lettura.

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 Francesca Capogreco
PATOLOGO CLINICO

Lo specialista risponde

Da qualche mese soffro di frequente gonfiore e sensazione di stanchezza subito dopo i pasti. Vorrei capire se si tratta di un'allergia o di un'intolleranza, ma cercando online trovo soltanto informazioni confuse. Quali esami del sangue sono davvero validi per fare chiarezza?

Il suo è un dubbio molto comune. È fondamentale chiarire che allergie e intolleranze sono fenomeni del tutto distinti. L'allergia coinvolge direttamente il sistema immunitario tramite la produzione di anticorpi IgE specifici: basta una minima quantità dell'alimento per scatenare una reazione rapida e talvolta severa. Per diagnosticarla, la medicina di laboratorio mette a disposizione test ematici di altissima precisione, come il dosaggio delle IgE specifiche e le indagini diagnostiche molecolari. L'intolleranza, al contrario, non coinvolge il sistema immunitario (eccezione fatta per la celiachia, patologia autoimmune diagnosticabile con specifici anticorpi nel sangue), ma riguarda la difficoltà dell'organismo di metabolizzare una sostanza, spesso per carenze enzimatiche, come accade per il lattosio. Consiglio di diffidare dai test non convenzionali privi di validazione scientifica. Per individuare l'origine dei suoi disturbi, il percorso corretto parte da una consulenza medica e da esami ematochimici mirati, evitando restrizioni alimentari "fai-da-te" che rischiano di causare carenze nutrizionali.

Gentile Dottoressa, ho da poco ritirato il referto dei miei esami di routine e il valore del colesterolo totale risulta alto, nonostante io segua un'alimentazione sana e povera di grassi. Significa che la mia dieta non sta funzionando o ci sono altri fattori da considerare?

La sua sorpresa è del tutto comprensibile, ma il quadro è più complesso di quanto sembri. Il colesterolo presente nel nostro sangue proviene solo per un 20-30% dal cibo che introduciamo con la dieta; la quota restante, ben più ampia, viene prodotta direttamente dal

nostro fegato. Questa produzione endogena è fortemente influenzata dalla predisposizione genetica, dall'assetto ormonale, dall'età e dallo stile di vita generale, compresi i livelli di stress e l'attività fisica. Quando valutiamo il rischio cardiovascolare in laboratorio, il dato del colesterolo totale da solo non è sufficiente. È fondamentale analizzare l'intero profilo lipidico: il colesterolo LDL (detto "cattivo"), il colesterolo HDL ("buono") e i trigliceridi. In molti casi, un aumento dei trigliceridi o del colesterolo LDL può essere legato non tanto ai grassi assunti, quanto a un eccesso di zuccheri semplici o carboidrati raffinati nella dieta. Le consiglio di mostrare gli esami al suo medico: valutando il quadro lipidico completo insieme agli altri parametri ematochimici e metabolici, sarà possibile capire se sia opportuno modificare la dieta o approfondire con indagini specifiche.

"Buongiorno, da circa sei mesi ho scelto di seguire una dieta prevalentemente vegetariana. Mi sento generalmente bene, ma nell'ultimo periodo avverto una forte spossatezza. Come posso controllare che tutti i valori siano nella norma?"

Il passaggio a un'alimentazione vegetariana porta molti benefici, ma richiede una gestione attenta per prevenire carenze micronutrizionali. La sensazione di stanchezza che descrive è uno dei primi segnali con cui l'organismo manifesta una riduzione delle riserve di determinati elementi, in particolare il ferro e le vitamine del gruppo B. Per avere una fotografia precisa del suo stato di salute, le raccomando di eseguire un emocromo completo, utile per escludere forme di anemia. A questo è fondamentale associare lo studio del profilo marziale, che comprende la sideremia, la transferrina e soprattutto la ferritina, il parametro che misura le riserve effettive di ferro nei tessuti. Il ferro di origine vegetale (non-eme) viene infatti assimilato dal nostro intestino con maggiore difficoltà rispetto a quello di origine animale. Infine, è indispensabile dosare la Vitamina B12 e i Folati: la B12 è presente quasi esclusivamente in cibi di origine animale e una sua carenza può causare stanchezza, disturbi neurologici e anemia megaloblastica. Con questi dati alla mano, il medico potrà indicarvi eventuali integrazioni o aggiustamenti nutrizionali.

Gentile Dottoressa, mi capita spesso di avere forti colpi di sonno e improvvisi cali di energia un paio d'ore dopo aver pranzato. La mia glicemia a digiuno negli esami del sangue è sempre perfetta. È sufficiente questo valore per escludere del tutto eventuali problemi con la gestione degli zuccheri?

La glicemia a digiuno è un indicatore prezioso, ma fotografando un singolo istante della giornata (dopo la notte) non sempre mostra come l'organismo reagisce al carico di carboidrati e zuccheri dell'alimentazione quotidiana. I sintomi che descrive dopo i pasti potrebbero essere legati a quella che in medicina definiamo "ipoglicemia reattiva" o a fluttuazioni marcate dell'insulina. Quando introduciamo un pasto ricco di carboidrati ad alto indice glicemico, il pancreas produce una quantità elevata di insulina per abbassare la glicemia. Se questa risposta è molto marcata, la glicemia crolla rapidamente, causando sonnolenza, stanchezza e nuovo stimolo della fame a distanza di breve tempo. Per un inquadramento diagnostico più approfondito, oltre alla glicemia a digiuno è utile valutare l'Emoglobina Glicata (HbA1c), che riflette la media della concentrazione ematica del glucosio negli ultimi 2-3 mesi. Se il medico lo riterrà opportuno, potrà valutare anche il dosaggio dell'insulina a digiuno o una curva da carico di glucosio. Nel frattempo, bilanciare i pasti inserendo fibre, proteine e grassi buoni aiuterà a stabilizzare la risposta glicemica.

News

Giuseppe Vailati Venturi è il nuovo CEO di Cerba HealthCare Italia

Un nuovo percorso di crescita e innovazione

Dal 13 luglio 2026 Giuseppe Vailati Venturi è il nuovo CEO di Cerba HealthCare Italia. Con oltre vent'anni di esperienza manageriale nel settore sanitario, guiderà una nuova fase di crescita dell'azienda, consolidandone il ruolo di riferimento nella diagnostica medica in Italia.

Prima del suo ingresso in Cerba HealthCare Italia è stato CEO di KOS, uno dei principali operatori italiani della sanità e del sociosanitario. Laureato in Economia Aziendale all'Università Bocconi e con un MBA conseguito all'INSEAD, ha maturato esperienze anche in Bain & Company e CIR.

Guiderà lo sviluppo di Cerba HealthCare Italia puntando sull'espansione della rete, sull'ampliamento dei servizi e sul continuo miglioramento della qualità offerta a pazienti e partner, con l'obiettivo di rafforzare ulteriormente la leadership dell'azienda.

Lombardia

Telemedicina per i giovani guariti dalla leucemia

Un progetto per accompagnarli nel percorso di salute dopo la malattia

La tecnologia può rendere l'assistenza più accessibile anche dopo la guarigione.

Da questa visione nasce il progetto di Cerba HealthCare Italia, realizzato con Abbracciamoli APS, per offrire supporto psicologico a ragazze e ragazzi guariti dalla leucemia e alle loro famiglie attraverso la telemedicina.

L'iniziativa, presentata il 12 luglio durante la Pro Swim Race al Lago d'Endine da Sergio Carlucci, Biologo Nutrizionista e Communication Scientific Analyst di Cerba HealthCare Italia, mette a disposizione dell'associazione la piattaforma di telemedicina di Cerba, consentendo l'accesso, tramite voucher, a percorsi psicologici anche da remoto.

Il progetto nasce per facilitare l'accesso a un supporto qualificato, superando le distanze e confermando l'impegno di Cerba HealthCare Italia nello sviluppo di soluzioni innovative, accessibili e vicine ai bisogni delle persone.

Campagna globale

Giornata Mondiale del Cuore: Cerba HealthCare per la prevenzione

Il mese della lotta alle malattie cardiovascolari

Ogni anno, le patologie cardiovascolari sono responsabili di quasi 20 milioni di decessi nel mondo, figurando in cima alle cause di mortalità. Ciononostante, un'ampia percentuale di questi eventi potrebbe essere prevenuta correggendo gli stili di vita e monitorando i parametri di rischio prima dell'insorgenza della malattia.
La mobilitazione che ha visto coinvolte tutte le realtà di Cerba HealthCare in occasione della Giornata Mondiale del Cuore testimonia la centralità di questo tema.
La prevenzione, tuttavia, richiede continuità: per questo i nostri professionisti lavorano costantemente per offrire risposte tempestive ed efficaci. Grazie all'integrazione di competenze multidisciplinari, Cerba HealthCare si pone al fianco della persona in ogni fase del suo percorso di salute, garantendo un'assistenza personalizzata e strumenti diagnostici avanzati per identificare tempestivamente ogni elemento di rischio.

News

Voilà Chat: un assistente sempre più completo per i pazienti

Informazioni, prenotazioni e servizi personalizzati a portata di chat

Voilà Chat continua a evolversi, offrendo un supporto sempre più completo a chi cerca informazioni e desidera prenotare i servizi di Cerba HealthCare Italia.
L'assistente virtuale è oggi in grado di fornire informazioni sui centri, sugli orari, sulle chiusure straordinarie, sui professionisti, sulle prestazioni disponibili e di gestire la prenotazione di visite specialistiche, medicina dello sport ed esami di laboratorio.
Nelle regioni Lombardia, Piemonte, Lazio, Trentino e Sardegna è inoltre attivo il Voice Agent, che amplia le informazioni disponibili grazie ai dati condivisi dai referenti locali, garantendo risposte ancora più puntuali.
Voilà Chat è anche un punto di riferimento per il programma Longevity: grazie all'accesso ai contenuti del sito Cerba HealthCare Italia, può rispondere alle domande dei pazienti e fornire approfondimenti dedicati sul percorso e sui servizi disponibili.

Salute e AI: come cambia la fiducia degli italiani

Un sondaggio di Cerba HealthCare Italia mostra che l'intelligenza artificiale sta trasformando il modo in cui ci si informa su sintomi e referti

L'intelligenza artificiale sta trasformando il modo in cui le persone cercano informazioni sulla salute. Per comprendere come stiano cambiando abitudini e aspettative dei cittadini, **Cerba HealthCare Italia ha promosso il sondaggio "Dottor AI - Come gli italiani usano l'intelligenza artificiale in tema di salute"**, realizzato su un campione rappresentativo di 1.000 italiani.

I risultati evidenziano un fenomeno ormai diffuso: oltre **7 italiani su 10** utilizzano, almeno occasionalmente, strumenti basati sull'intelligenza artificiale per ottenere informazioni sanitarie. Il **43,9%** dichiara di farlo direttamente, il **21,6%** in modo saltuario e un ulteriore **7%** attraverso le funzionalità AI integrate nei motori di ricerca. Tra gli under 50 la percentuale sale fino all'**89%**, confermando una tendenza destinata a crescere.

Le motivazioni principali sono la **comprensione di sintomi e disturbi** (39% delle risposte) e **l'interpretazione di esami e referti** (30%), che insieme rappresentano circa il **70%** degli utilizzi.

«La porta d'ingresso alla salute non è più soltanto lo studio medico», osserva Marco Daturi, Chief Marketing Officer di Cerba HealthCare Italia. «Per questo diventa fondamentale la qualità delle informazioni su cui le intelligenze artificiali basano le proprie risposte.»

L'indagine evidenzia anche un elevato livello di fiducia: tra chi utilizza l'AI in ambito sanitario, il **57%** si fida abbastanza delle informazioni ricevute e **oltre il 41%** dichiara di fidarsene molto.

Tra chi non ricorre mai a questi strumenti, invece, la principale ragione è proprio la scarsa fiducia nelle risposte generate.

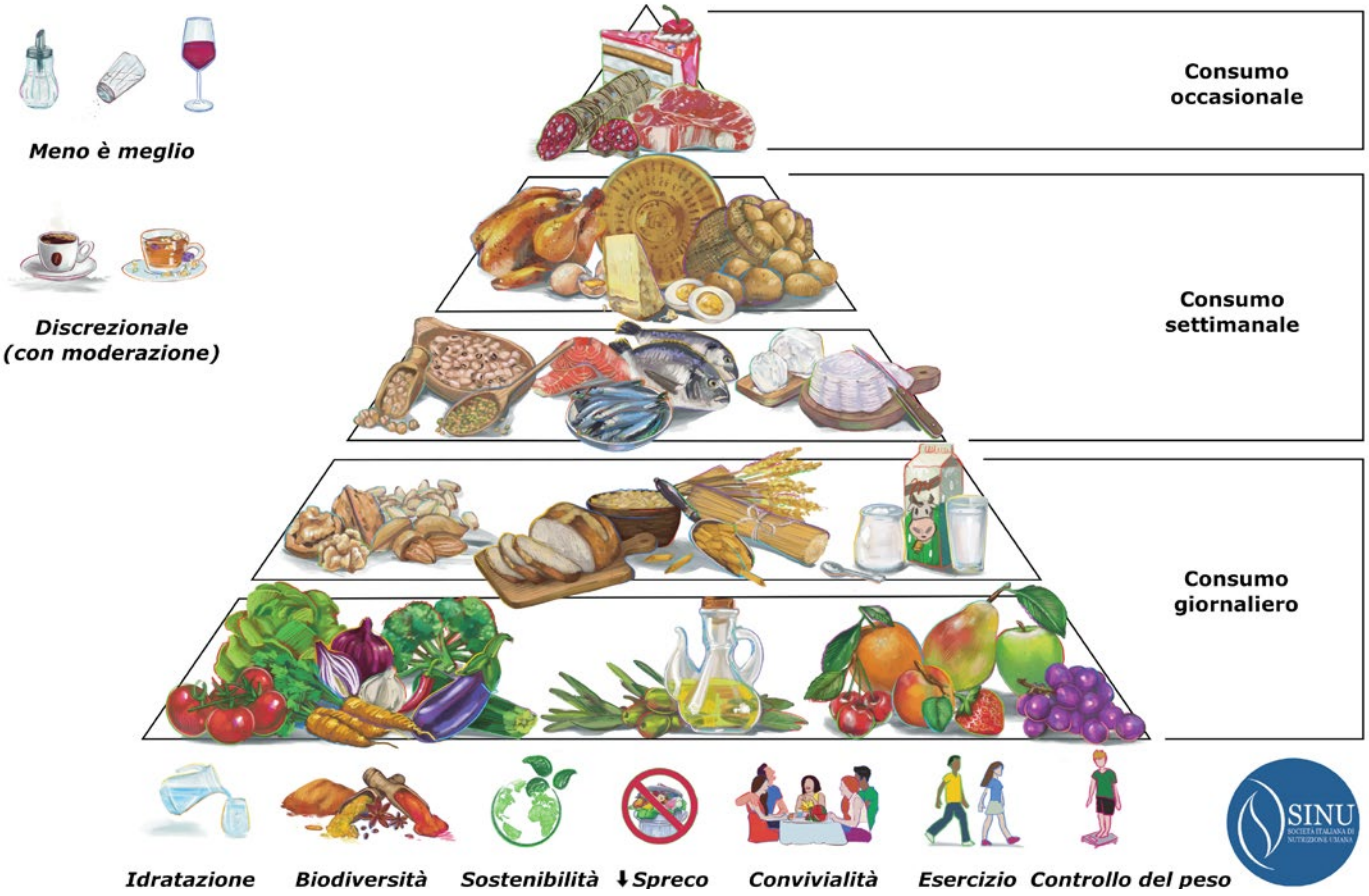
Accanto alla fiducia emerge anche una componente emotiva: oltre l'**81%** degli utilizzatori afferma di essersi sentito rassicurato dalle informazioni ottenute, mentre quasi un terzo riferisce di essersi preoccupato almeno qualche volta dopo aver consultato l'AI.

Un dato particolarmente significativo riguarda il rapporto con il medico. Solo il **2,6%** degli utilizzatori dichiara di aver verificato con un professionista sanitario le informazioni ricevute dall'intelligenza artificiale, segno che questi strumenti vengono spesso utilizzati in autonomia. Allo stesso tempo, però, quasi il **58%** degli intervistati afferma che si fiderebbe maggiormente dell'AI se le risposte fossero supervisionate da medici reali. Inoltre, **oltre il 70%** degli italiani non ritiene probabile che l'intelligenza artificiale possa sostituire il medico.

La ricerca conferma quindi che la salute passa sempre più attraverso un ecosistema di fonti e strumenti diversi. Nessun intervistato considera l'AI l'unica fonte autorevole, ma la sua presenza nel percorso informativo è ormai consolidata. Per Cerba HealthCare Italia questi risultati rappresentano uno stimolo a rafforzare il proprio impegno nella divulgazione di contenuti scientificamente autorevoli, chiari e accessibili. «La vera domanda non è se le persone utilizzeranno l'intelligenza artificiale per informarsi sulla salute: lo stanno già facendo. La domanda è chi alimenterà quelle risposte, e noi ci saremo», conclude Daturi.

La nuova piramide alimentare

Dalla svolta vegetale italiana alla rivoluzione americana: come ridisegnare il piatto quotidiano per fare scelte più consapevoli



Per decenni la piramide alimentare ha rappresentato il punto di riferimento della nostra alimentazione, sintetizzando i principi della **Dieta Mediterranea** e indicando quali alimenti consumare più frequentemente e quali limitare.

L'anno 2026 segna una rivoluzione globale nel modo di rappresentare la sana alimentazione, ma con traiettorie profondamente diverse tra Italia e Stati Uniti.

Da un lato, la **Società Italiana di Nutrizione Umana (SINU)** aggiorna la Dieta Mediterranea integrando salute e sostenibilità ambientale; dall'altro, **gli Stati Uniti rivoluzionano il modello tradizionale con la nuova American Food Pyramid**, un triangolo inverso pensato per contrastare la crescente diffusione dei cibi ultra-processati e favorire il ritorno al "cibo vero".

In Italia, invece, la piramide mantiene la struttura classica, rafforzando il ruolo dei cereali integrali e dei legumi come principali fonti proteiche vegetali.

La prima novità riguarda la base della piramide, dove trovano spazio fattori extra-nutrizionali: attività fisica regolare, controllo del peso, sonno adeguato e convivialità. Mangiare con calma, scegliere prodotti locali e di stagione, valorizzare la biodiversità, la filiera corta e ridurre gli sprechi alimentari diventano parte integrante di uno stile di vita salutare.

Salendo appena di un gradino troviamo l'idratazione: l'acqua è il motore principale della nostra salute.

Salendo nei primi tre livelli, la piramide si tinge di verde:

frutta e verdura restano protagoniste, con almeno cinque porzioni al giorno, insieme all'olio extravergine d'oliva. I cereali, preferibilmente integrali, rappresentano la principale fonte di energia grazie all'apporto di fibre, vitamine e minerali. Completano questo livello frutta secca, semi oleosi, latte e yogurt, importanti soprattutto per il contenuto di calcio.

«La principale innovazione riguarda le fonti proteiche. I legumi diventano la scelta da privilegiare per il loro elevato valore nutrizionale e l'assenza di grassi saturi».

Accanto a loro trovano spazio il pesce, in particolare quello azzurro ricco di omega-3, e i formaggi freschi.

Salendo verso il vertice diminuisce la frequenza di consumo: le carni bianche sono consigliate alcune volte alla settimana, mentre uova, formaggi stagionati e patate occupano il livello successivo. Per chi sceglie alternative vegetali ai prodotti animali è importante leggere le etichette, evitando prodotti ricchi di sale, zuccheri aggiunti e grassi di scarsa qualità.
All'apice della piramide si trovano gli alimenti da consumare solo occasionalmente: dolci, snack, bevande zuccherate, carni rosse e salumi. La carne rossa dovrebbe essere limitata a una volta alla settimana, mentre gli insaccati andrebbero consumati il meno possibile. Anche sale e zucchero aggiunti devono essere ridotti, preferendo spezie ed erbe aromatiche per insaporire i piatti.
In definitiva, sebbene la "terapia d'urto" della nuova piramide americana rappresenti un tentativo drastico di arginare i danni da cibi industriali ultra-processati, per la popolazione italiana, invece, **il modello di riferimento resta quello proposto dalla SINU, che aggiorna la Dieta Mediterranea senza snaturarla**.
Un approccio fondato su solide evidenze scientifiche che valorizza la nostra tradizione alimentare e promuove un'alimentazione equilibrata, sostenibile e protettiva per la salute.

Dott. Loris Sinigoi
BIOLOGO NUTRIZIONISTA

Fame emotiva: quando mangiare serve per calmare

Come distinguere il bisogno biologico da quello emotivo?

La **fame emotiva** la conosciamo in molti. Sono le 23 e non hai fame, non davvero, ma sei già davanti al frigorifero aperto e la mano si muove prima ancora che tu decida cosa prendere.
Questa è la fame emotiva. **Non nasce nello stomaco ma nel cervello** e ha poco a che fare con la gola o con la forza di volontà. È un dirottamento: un'emozione troppo intensa, o troppo scomoda, prende in prestito il circuito della fame per farsi ascoltare e il cibo diventa il traduttore più veloce che il cervello ha a disposizione.
Il cervello non distingue sempre con precisione tra un bisogno fisico e uno emotivo: quando lo stress diventa troppo intenso, sceglie la strada che conosce meglio per riportare equilibrio. E il cibo, essendo immediatamente disponibile e altamente gratificante, rappresenta spesso la soluzione più rapida.

Dott.ssa Maud Fraboul
PSICOLOGA

Due fami che parlano lingue diverse

La **fame vera** cresce lentamente. Si accontenta di quasi tutto, perché il corpo chiede energia, non un gusto preciso.
La **fame emotiva**, invece, arriva all'improvviso, pretende esattamente quel determinato alimento — spesso dolce, quasi sempre consolatorio — e non si spegne con la sazietà. Si attenua, per pochi minuti, con il sollievo. Poi torna, spesso accompagnata dal senso di colpa.
Zuccheri e grassi attivano gli stessi circuiti cerebrali della ricompensa che il cervello utilizza per attenuare lo stress. Non è debolezza, è efficienza: il cibo vince perché è a portata di mano e funziona in fretta, senza però risolvere la causa del disagio.
In questi momenti il cibo non placa davvero l'emozione: occupa il posto che, in quel momento, dovrebbe avere una relazione. Diventa una presenza silenziosa, sempre disponibile, che non giudica, non rifiuta e non chiede nulla in cambio.
A volte ci rifugiamo nel cibo perché non sappiamo con chi parlare o come farlo. Altre volte perché ci sentiamo in imbarazzo, soli o di troppo.
Ma esiste una variante ancora più difficile da riconoscere: a volte l'emozione non è semplicemente dolorosa da esprimere, è che non riusciamo nemmeno a identificarla.
Non è tristezza, non è ansia, non è rabbia: è solo un'attivazione confusa che il corpo avverte ma che la mente non riesce ancora a tradurre. In questi casi chiedersi "che emozione sto provando?" può essere inutile, come cercare di descrivere un colore mai visto.
Qui la strategia cambia: **si parte dal corpo, non dall'etichetta**. Dove la senti? Nel petto che si stringe? Nella mascella serrata? In un'energia senza direzione? Cosa è successo nell'ultima ora?

Non per trovare subito un rapporto di causa-effetto, ma per raccogliere materiale grezzo. Il nome dell'emozione spesso arriva dopo, costruito a ritroso osservando i propri schemi nel tempo, non cercato nel momento in cui la fame è già scattata.
Quando la domanda "che cosa provo?" non funziona, può essere più utile chiedersi: "che cosa sto facendo per calmarmi?", osservando la risposta con curiosità, invece che con l'ansia di capire tutto immediatamente.

Quattro mosse concrete per rallentare la fame emotiva:

• i 90 secondi.
Molte reazioni emotive acute raggiungono il loro picco nell'arco di uno o due minuti, se non vengono continuamente alimentate dai pensieri. Aspettare anche solo 90 secondi può essere sufficiente per ridurre l'intensità dell'impulso.
• il test della velocità.
Chiediti: "Questa fame è salita lentamente o mi è caduta addosso in pochi secondi?" La risposta spesso dice già molto.
• il diario dei momenti, non dei cibi.
Annota quando compare l'impulso, non ciò che mangerai dopo. Nel giro di poche settimane inizieranno a emergere schemi ricorrenti: un orario, una persona, una situazione, un particolare tipo di silenzio.
• un contatto minimo.
Un messaggio, anche banale, a qualcuno. Può bastare per interrompere il circuito emozione-cibo-sollievo e reintrodurre un terzo elemento: la connessione con un'altra persona.

L'errore più comune è trattare la fame emotiva come un problema di controllo, aggiungendo regole, divieti e sensi di colpa preventivi.
Il risultato è che la restrizione diventa essa stessa una nuova fonte di tensione da placare e il cibo rimane lo strumento più semplice per farlo.
La domanda giusta non è: "Come faccio a non mangiare?" ma: "Di cosa avrei davvero bisogno, in questo momento, se non fosse cibo?"
Molto spesso la risposta è riposo, ascolto, contatto umano o semplicemente la possibilità di fermarsi.
Riconoscere questo bisogno è il primo passo perché il cibo possa tornare a fare il suo vero lavoro: nutrire il corpo, senza doversi occupare anche di tutto il resto.

Eccellenze in Cerba

A Imola, il Centro MCP rafforza l'eccellenza nella diagnostica neurologica grazie al Professor Enrico Fainardi e a strumentazioni di ultima generazione.

Informazione Pubblicitaria

Cerba HealthCare Imola, diagnosi neurologiche ancora più avanzate

Il centro "MCP" di via Turibio Baruzzi 7 amplia l'offerta con il Prof. Enrico Fainardi e tecnologie avanzate per la prevenzione

Il centro Cerba HealthCare "MCP" di Imola (BO) amplia la propria offerta nell'ambito della diagnostica neurologica e neuroradiologica grazie a una collaborazione nuova e di alto profilo. Il team della struttura si arricchisce con l'arrivo del Professor Enrico Fainardi, specialista in neurologia e radiologia con una lunga esperienza clinica, scientifica e accademica maturata presso alcune delle più importanti strutture ospedaliere italiane. Dopo aver lavorato come neurologo e ricercatore presso l'Ospedale Sant'Anna di Ferrara, Fainardi ha svolto l'attività di neuroradiologo all'Ospedale Bufalini di Cesena, al Sant'Anna di Ferrara e, negli ultimi dieci anni, all'Azienda Ospedaliero-Universitaria Careggi di Firenze, dove ha ricoperto il ruolo di direttore della Neuroradiologia ed è diventato professore associato.

«Ho approfondito in particolare lo studio delle malattie neurologiche infiammatorie, come la sclerosi multipla, dei tumori cerebrali e delle patologie neurologiche vascolari, sia ischemiche sia emorragiche – spiega Fainardi –. Sono inoltre uno degli autori delle più recenti linee guida italiane sull'ictus ischemico acuto. Porto quindi a Imola competenze maturate non solo nella pratica clinica, ma anche nell'attività scientifica e di ricerca».

La collaborazione nasce anche dalla presenza, presso il centro Cerba "MCP", di tecnologie adeguate allo studio delle patologie neurologiche e neurochirurgiche. «Qui sono disponibili strumentazioni che consentono di affrontare in modo efficace questo tipo di percorsi diagnostici – prosegue Fainardi –. In particolare, la dotazione di Risonanza Magnetica è paragonabile a quella presente nelle principali strutture ospedaliere».

L'attività che il Prof. Fainardi svolge a Imola – con il supporto di un'équipe multidisciplinare composta da tecnici di radiologia, infermieri e anestesisti – è importante è anche sul piano della prevenzione. «Nel caso delle patologie vascolari ischemiche, una valutazione effettuata attraverso la risonanza magnetica può permettere di individuare precocemente situazioni che richiedono un trattamento farmacologico preventivo, contribuendo a ridurre il rischio di eventi gravi come l'ictus», conclude Fainardi.

L'arrivo del professor Fainardi si inserisce in un percorso di costante crescita del centro Cerba HealthCare "MCP", che mette a disposizione dei cittadini un'offerta sempre più completa e qualificata. Il centro, situato in via Turibio Baruzzi 7 a Imola, è aperto dal lunedì al venerdì dalle 8.00 alle 19.00, e sabato dalle 8.00 alle 18.00. L'unità di radiologia esegue TAC, Risonanze Magnetiche ad alto campo, radiografie ed ecografie, mentre il poliambulatorio comprende numerose specialità, tra cui cardiologia, angiologia e chirurgia vascolare, dermatologia, ortopedia, neurologia e oculistica.

Il Prof. Enrico Fainardi, neurologo e neuroradiologo, nel centro Cerba HealthCare "MCP" di Imola.

Il centro Cerba HealthCare "MCP" di Imola (BO) amplia la propria offerta nell'ambito della diagnostica neurologica e neuroradiologica grazie a una collaborazione nuova e di alto profilo.

Del team della struttura ora fa parte il Professor Enrico Fainardi, specialista in neurologia e radiologia con una lunga esperienza clinica, scientifica e accademica maturata presso alcune delle più importanti strutture ospedaliere italiane (Ospedale Sant'Anna di Ferrara, Ospedale Bufalini di Cesena, Azienda Ospedaliero-Universitaria Careggi di Firenze). Il campo di studi del Prof. Fainardi è «lo studio delle malattie neurologiche infiammatorie, come la sclerosi multipla, dei tumori cerebrali e delle patologie neurologiche vascolari, sia ischemiche sia emorragiche» spiega lo specialista, che figura anche fra gli autori delle più recenti linee guida italiane sull'ictus ischemico acuto.

Alle competenze cliniche e scientifiche del Prof. Fainardi il centro Cerba HealthCare di Imola affianca anche la presenza di tecnologie avanzate per la diagnosi delle patologie neurologiche e neurochirurgiche. «Qui sono disponibili strumentazioni che consentono di affrontare in modo efficace questo tipo di percorsi – prosegue Fainardi –.

In particolare, la dotazione di Risonanza Magnetica è paragonabile a quella presente nelle principali strutture ospedaliere». Con il supporto di un'équipe multidisciplinare composta da tecnici di radiologia, infermieri e anestesisti, il Prof. Fainardi porta avanti a Imola attività molto importanti anche sul piano della prevenzione. «Nel caso delle patologie vascolari ischemiche – ricorda – una valutazione effettuata attraverso la risonanza magnetica può permettere di individuare precocemente situazioni che richiedono un trattamento farmacologico preventivo, contribuendo a ridurre il rischio di eventi gravi come l'ictus».

L'arrivo del professor Fainardi si inserisce in un percorso di costante crescita del centro Cerba HealthCare "MCP", che mette a disposizione dei cittadini un'offerta sempre più completa e qualificata. Il centro, situato in via Turibio Baruzzi 7 a Imola, è aperto dal lunedì al venerdì dalle 8.00 alle 19.00, e sabato dalle 8.00 alle 18.00. L'unità di radiologia esegue TAC, Risonanze Magnetiche ad alto campo, radiografie ed ecografie, mentre il poliambulatorio comprende numerose specialità, tra cui cardiologia, angiologia e chirurgia vascolare, dermatologia, ortopedia, neurologia e oculistica.

AI e mammografia: nuova alleanza per la prevenzione

Nel centro di Cologno Monzese un nuovo software di intelligenza artificiale affianca gli specialisti in radiologia migliorando accuratezza e personalizzazione dei controlli

L'intelligenza artificiale entra anche nella diagnostica senologica, senza sostituire gli specialisti ma aggiungendosi come "secondo paio di occhi", per consentire diagnosi sempre più accurate e personalizzate. È ciò che succede nel centro Cerba HealthCare di Cologno Monzese, dove è stato introdotto il software b-rayZ, un algoritmo AI integrato con il mammografo che supporta sia i tecnici di radiologia durante l'esecuzione dell'esame sia il radiologo nella fase di refertazione.

A parlarci dei vantaggi riscontrati sul campo, dopo i primi mesi di utilizzo, è la dott.ssa Michela Brioschi, radiologa del centro: «La piattaforma restituisce in tempo reale una valutazione oggettiva della qualità delle immagini e analizza anche la densità del tessuto mammario, un dato che finora dipendeva molto dall'esperienza dell'occhio clinico. Questo permette di standardizzare maggiormente gli esami e di renderli più facilmente confrontabili nel tempo».

Oltre a classificare in modo oggettivo la densità della mammella (elemento importante per personalizzare il percorso di prevenzione e programmare eventuali controlli o approfondimenti diagnostici), l'AI ha soprattutto un ruolo di "controllo aggiuntivo" che, comparando le immagini con i propri algoritmi, segnala eventuali aree che meritano attenzione. Ma la valutazione, sottolinea Brioschi, resta sempre nelle mani dello specialista: l'intuito, l'esperienza clinica e l'empatia rimangono fondamentali per la diagnosi.

Grazie all'aiuto dell'AI, la dott.ssa Brioschi ha osservato nella pratica una diminuzione sia di "falsi negativi", sia di "falsi positivi"; non solo, ha riscontrato anche un beneficio meno evidente ma altrettanto importante: «L'algoritmo si fa carico della parte più ripetitiva e visivamente impegnativa del lavoro, riducendo l'affaticamento del radiologo e snellendo alcuni processi. Questo significa poter dedicare più tempo alla relazione con la paziente, che resta uno degli aspetti fondamentali di una buona presa in carico».

La tecnologia, però, non può sostituire la prevenzione. «Non possiamo curare una malattia che non andiamo a cercare – ricorda la dottoressa –. Quando un tumore della mammella viene individuato in fase iniziale, prima ancora che sia palpabile, la prognosi cambia radicalmente e le possibilità di guarigione sono molto elevate. Per questo è importante sottoporsi con regolarità ai controlli consigliati e superare i timori legati alla mammografia: i benefici dello screening superano ampiamente i rischi».

Oltre il glutine: riconoscere la Celiachia per intervenire in tempo

Dal Celiachia Duo Test agli esami di approfondimento: un percorso diagnostico mirato per individuare precocemente la malattia e avviare il corretto trattamento nutrizionale

La celiachia interessa circa l'1% della popolazione italiana: si stimano oltre 600.000 persone affette, ma solo circa 265.000 hanno ricevuto una diagnosi. Colpisce soprattutto le donne (70% dei casi) e si manifesta più frequentemente tra i 18 e i 59 anni.
Si tratta di una **malattia autoimmune cronica dell'intestino tenue**, scatenata dall'assunzione di **glutine** in soggetti geneticamente predisposti. Il glutine (presente in grano, orzo e segale) provoca una risposta infiammatoria che danneggia i villi intestinali, strutture fondamentali per l'assorbimento dei nutrienti. Perché la malattia si sviluppi sono necessari sia la predisposizione genetica sia il consumo di glutine; tuttavia, solo una piccola parte dei soggetti predisposti svilupperà la patologia nel corso della vita.

«La celiachia può manifestarsi con sintomi molto diversi».

La **forma classica** comprende: diarrea, gonfiore e dolore addominale, perdita di peso, malassorbimento e rallentamento della crescita nei bambini.
Più frequente è la **forma atipica**, che può presentarsi con anemia da carenza di ferro o vitamine, stanchezza persistente, alopecia, ulcere del cavo orale, difetti dello smalto dentale, dolori addominali ricorrenti, vomito, aumento delle transaminasi, disturbi del ciclo mestruale, infertilità, complicanze della gravidanza, osteopenia, osteoporosi, parestesie e atassia.
Esistono inoltre **forme paucisintomatiche**, con disturbi lievi, e forme potenziali, caratterizzate da anticorpi positivi ma assenza di danni alla mucosa intestinale.
L'unica terapia efficace è una dieta rigorosamente priva di glutine per tutta la vita, che consente la regressione dei sintomi e il recupero della mucosa intestinale, generalmente entro 6-18 mesi. Devono essere esclusi gli alimenti contenenti grano, orzo e segale, come pane, pasta, pizza e cereali.
Sono invece naturalmente privi di glutine carne, pesce, uova, latte, riso, mais, legumi, frutta, verdura e patate.
In commercio sono inoltre disponibili numerosi prodotti certificati con la dicitura "senza glutine", alcuni dei quali specificamente formulati per persone celiache e rimborsabili dal **Servizio Sanitario Nazionale.**
La predisposizione genetica alla celiachia rappresenta il principale fattore di rischio. I soggetti portatori delle **varianti HLA-DQ2 o HLA-DQ8** hanno una maggiore probabilità di sviluppare la malattia, mentre la loro assenza consente di escluderla praticamente con certezza. Per questo motivo, in presenza di un familiare celiaco, è consigliabile sottoporsi a uno screening.
Una diagnosi tardiva aumenta il rischio di complicanze, presenti in circa il 5% dei pazienti, tra cui celiachia refrattaria, linfoma a cellule T, atrofia della milza e, più raramente, tumori dell'intestino tenue.
Si inizia con un semplice tampone buccale

per valutare la predisposizione genetica. Se il risultato è positivo, si procede con un prelievo di sangue per la ricerca degli anticorpi specifici.

«Il Celiachia Duo Test è una tipologia di test genetico e autoimmunitario per diagnosticare la presenza di questa malattia o per escluderne per sempre la predisposizione genetica».

Gli esami comprendono il dosaggio degli **anticorpi anti-transglutaminasi IgA e delle IgA totali**, poiché una piccola percentuale di pazienti presenta un deficit selettivo di IgA.
Nei bambini sotto i tre anni possono essere richiesti anche gli anticorpi anti-peptidi della gliadina deamidata (IgG).
In caso di positività, la diagnosi viene completata con la ricerca degli anticorpi anti-endomisio IgA e, quando indicato, con la biopsia della mucosa duodenale, che permette di confermare il danno e l'atrofia dei villi intestinali.

Dott. Raffaele Soccio
SPECIALISTA IN SCIENZE DELL'ALIMENTAZIONE,
MEDICO SOCIO AGGREGATO FMSI

Una parola con... Giovanni Scapagnini

Medico neuroscienziato, studioso dei meccanismi biologici dell'invecchiamento e professore ordinario di Nutrizione Clinica presso l'Università degli Studi del Molise

L'allungamento della vita e la salute non sono solo una questione di anni vissuti, ma di anni vissuti bene. La longevità attiva passa attraverso la cura del nostro corpo, della nutrizione, dell'attività fisica e, in modo cruciale, della salute del nostro cervello. È questo il fulcro del confronto tra **Sergio Carlucci**, biologo genetista, nutrizionista e Communication Scientific Analyst di Cerba HealthCare Italia, e il professor **Giovanni Scapagnini**. Neuroscienziato di fama internazionale con un lungo percorso di ricerca negli USA (presso prestigiosi istituti come il Rockefeller Neuroscience Institute e i National Institutes of Health), Scapagnini è Vicepresidente della Società Italiana di Nutraceutica e tra i massimi esperti nello studio del rapporto tra nutrizione, cervello e prevenzione.

Il video completo dell'intervista è disponibile sul sito cerbahealthcare.it nella sezione news e sul nostro canale YouTube.

«La parola longevità è diventata oggi un termine di cui spesso si abusa, traslando velocemente dal mondo della ricerca scientifica a quello del marketing», premette Scapagnini. Ma se guardiamo ai dati, l'urgenza di fare corretta informazione scientifica appare evidente. In Italia l'aspettativa di vita media si attesta intorno agli 83,4 anni, ma l'aspettativa di vita in salute scende drammaticamente a circa 58,1 anni. Significa che rischiamo di passare oltre 25 anni convivendo con patologie croniche. Il vero traguardo della medicina della longevità non è quindi solo estendere la vita (lifespan), ma ampliare l'intervallo vissuto in piena salute (healthspan).

Negli ultimi vent'anni la scienza ha rivoluzionato il nostro modo di concepire l'invecchiamento. Recenti ricerche multiomiche (condotte da atenei come la Stanford University) dimostrano due fenomeni fondamentali:

1. L'invecchiamento non è un processo lineare, ma avviene "a scalini": non si invecchia in modo uniforme giorno per giorno, ma attraverso improvvisi decadimenti biologici e di espressione genica che si verificano attorno a due età chiave, a 44 e a 60 anni.
2. Gli organi non invecchiano tutti alla stessa velocità: ognuno di noi ha un organo che mostra un invecchiamento accelerato rispetto agli altri. Un organo centrale e inaspettato in questo processo è il rene, che funge da vero e proprio "hub" nel controllo dell'aging e della rigenerazione cellulare.

Intercettare per tempo i biomarker legati alla funzionalità dei vari organi e ai processi biologici consente di personalizzare gli interventi prima che questi scalini biologici si traducano in patologie.

Tra le leve su cui abbiamo maggiore controllo quotidiano, l'alimentazione gioca un ruolo di primissimo piano. Un modello alimentare bilanciato (ricco di verdura, frutta, cereali integrali, grassi sani come l'olio extravergine d'oliva e una corretta idratazione) può regalare fino a 10 anni di salute in più.

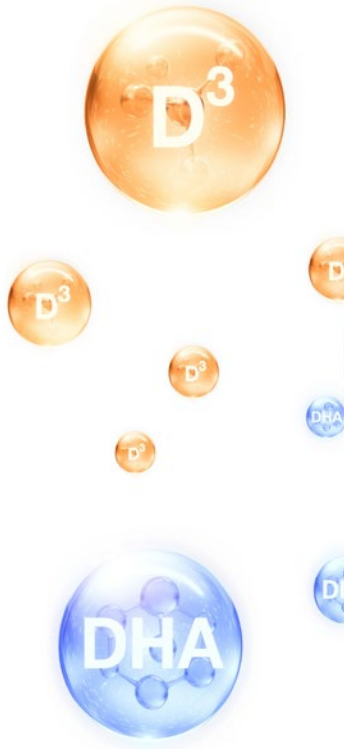
Scapagnini invita però a un cambio di approccio, promuovendo il concetto di Positive Nutrition: «Non dobbiamo pensare alla dieta unicamente come a una privazione o a un riassunto di cose da eliminare.

"UNA PAROLA CON...
GIOVANNI SCAPAGNINI

#05

In una logica proattiva dobbiamo porre massima attenzione a ciò che introduciamo, integrando composti protettivi capaci di supportare attivamente i meccanismi biologici del nostro corpo».
Il declino cognitivo e le patologie neurodegenerative rappresentano una delle minacce più grandi per l'autosufficienza in età avanzata. Tuttavia, circa il 45% dei fattori di rischio legati alla demenza risulta essere modificabile.
Per proteggere il cervello è fondamentale l'apporto di specifici nutrienti, tra cui spiccano gli Omega-3 (in particolare il DHA), mattoni essenziali per le membrane dei nostri neuroni e formidabili regolatori dei processi infiammatori (grazie alla sintesi di molecole protettive come le resolvine). Oltre alla nutrizione, l'ecosistema cerebrale trae beneficio dall'allenamento mentale costante (la gestione dello stress e il mantenimento delle funzioni cognitive) e, soprattutto, dalla qualità delle relazioni sociali e dell'amicizia, uno dei fattori che maggiormente impatta sul benessere della vita.
I progressi della nutraceutica ci permettono oggi di studiare e utilizzare composti specifici a dosaggi mirati per agire sugli Hallmarks of Aging (i marcatori biologici dell'invecchiamento). È il caso di molecole come la spermidina (presente in alimenti come avocado e funghi, utile nel promuovere l'autofagia e il rinnovo cellulare) o i precursori del NAD per il supporto energetico mitocondriale. La regola d'oro rimane però evitare il "fai da te" o le mode del momento: qualsiasi integrazione deve basarsi sulla misurazione preventiva tramite marcatori e analisi personalizzate.
Guardando al futuro, la combinazione tra medicina predittiva, nutraceutica e sistemi analitici basati sull'Intelligenza Artificiale permetterà di interpretare con estrema precisione dati genetici ed epigenetici, aprendo la strada a soluzioni preventive sempre più personalizzate ed efficaci. Ma l'ingrediente più importante, conclude Scapagnini, rimane alla portata di tutti: recuperare la gioia di vivere.
Scansiona il QR Code per guardare e ascoltare l'episodio completo su YouTube.

La dieta che fa bene alle ossa



Calcio, vitamina D e non solo: come l'alimentazione ci aiuta a mantenere lo scheletro in salute

Pensare alle ossa come a una struttura rigida e immutabile è uno degli errori più comuni quando si parla di salute. In realtà, il nostro scheletro è un tessuto vivo, dinamico e in costante rimodellamento: ogni giorno, vecchie cellule ossee vengono riassorbite e nuove cellule vengono continuamente prodotte.

Questo equilibrio perfetto tende, tuttavia, a modificarsi con il passare degli anni e il cambio delle stagioni, rendendo la prevenzione un fattore determinante a tutte le età. Con l'arrivo dell'autunno e il progressivo ridursi delle giornate di sole, le scelte a tavola diventano un'arma ancora più cruciale **per proteggere la densità minerale ossea e prevenire l'insorgenza di osteopenia e osteoporosi**. Quando si parla di salute ossea, il **calcio** è indubbiamente il primo elemento che viene in mente. Essendo il minerale più abbondante nell'organismo, costituisce l'impalcatura stessa dello scheletro. Assumerne una quantità adeguata attraverso la dieta è indispensabile, ma limitarsi ai latticini è un approccio riduttivo. Il calcio è infatti presente in abbondanza anche in verdure tipiche della stagione fredda come broccoli, cavoli e cicoria, oltre che nella frutta secca (in particolare mandorle e noci), nei semi di sesamo, nei legumi e in alcune acque minerali ricche di calcio.

Tuttavia, il calcio da solo non basta. Per essere assimilato ed efficacemente fissato nelle ossa, necessita di un partner fondamentale: la **vitamina D**. Questa molecola agisce come una vera e propria chiave d'accesso che facilita l'assorbimento intestinale del calcio. Sebbene una quota possa essere introdotta con l'alimentazione (tramite pesci grassi come salmone, sgombro e aringhe, oltre al tuorlo d'uovo), la fonte principale rimane la sintesi cutanea stimolata dall'esposizione solare. Nei mesi autunnali e invernali, quando le ore di luce calano, è quindi particolarmente frequente riscontrare carenze di questa risorsa essenziale.

A completare questo lavoro di squadra intervengono altri nutrienti chiave:

Vitamina K2: garantisce che il calcio assorbito vada a depositarsi correttamente nella matrice ossea anziché nei tessuti molli o nei vasi sanguigni. Si trova principalmente in cibi fermentati e in alcuni formaggi stagionati.

Magnesio e fosforo: minerali che contribuiscono alla struttura dell'osso. Il magnesio abbonda in cereali integrali, legumi e nel cacao amaro, perfetto per le prime giornate fredde.

Dott. Michele Scelsi
ORTOPEDICO E TRAUMATOLOGO

Proteine: costituiscono circa il 50% del volume osseo. Un apporto proteico bilanciato è indispensabile per la sintesi del collagene, senza però eccedere.

Spesso, anche quando si cerca di mangiare in modo sano, si commettono errori involontari che rischiano di compromettere la salute delle ossa.

Uno dei tranelli più frequenti è l'eccesso di sodio. Un consumo elevato di sale (presente sia nel sale da cucina sia nei cibi industriali, dagli insaccati ai prodotti da forno confezionati) aumenta l'eliminazione del calcio attraverso le urine. Ridurre il sale a favore di spezie ed erbe aromatiche d'autunno è un primo passo concreto per salvaguardare il capitale osseo.

Un altro fattore di rischio è legato ai cosiddetti chelanti del calcio, come i fitati (presenti nei cereali integrali e nei legumi non ammollati) e gli ossalati (presenti in spinaci, bietole e cacao): sostanze che possono legarsi al calcio impedendone l'assorbimento. Trattandosi di alimenti ricchissimi di benefici non occorre eliminarli, ma è utile adottare piccoli accorgimenti, come l'ammollo prolungato dei legumi per le zuppe autunnali o il non abbinare nello stesso pasto cibi ricchi di ossalati con fonti primarie di calcio.

Infine, **l'eccesso di caffeina, alcol e bevande zuccherate gassate** può interferire negativamente con l'assorbimento dei minerali, accelerando la demineralizzazione.

La nutrizione fornisce i mattoni da costruzione, ma è l'attività fisica a dare al corpo il segnale di utilizzarli.

L'osso, infatti, risponde alle sollecitazioni meccaniche: gli impatti e la trazione esercitata dai muscoli stimolano gli osteoblasti, le cellule deputate alla formazione di nuovo tessuto osseo.

L'attività ideale comprende **l'esercizio con carico corporeo** (come fare passeggiate a passo sostenuto, fare le scale, ballare) e gli **esercizi di resistenza** (lavoro con piccoli pesi o bande elastiche). Al contrario, discipline a basso impatto come il nuoto non offrono lo stesso stimolo meccanico diretto sulla densità ossea.

Associare una dieta bilanciata a un programma di allenamento costante rappresenta la strategia più efficace per mantenere le ossa forti e ridurre il rischio di fratture in ogni stagione.

Mantenere la salute dello scheletro non è una sfida che riguarda solo la terza età. Sebbene la perdita ossea acceleri nelle donne dopo la menopausa e negli uomini anziani, il "capitale osseo" massimo viene raggiunto intorno ai 30 anni. Prima si comincia a curare l'alimentazione e lo stile di vita, più elevate saranno le riserve a cui attingere nel corso del tempo. In presenza di fattori di rischio o per valutare con precisione lo stato di salute delle proprie ossa, è sempre consigliabile consultare il proprio medico ed effettuare controlli specialistici periodici per impostare la prevenzione più adatta alle proprie esigenze.

Autunno a tavola: gli abbinamenti della longevità

Zucca, legumi, cavoli e frutta secca: come cucinarli e abbinarli per favorire sazietà, benessere intestinale e una risposta glicemica più equilibrata

L'autunno invita a una cucina vegetale calda e ricca di ingredienti preziosi: zucca, funghi, cavoli, radicchio, legumi, noci, agrumi e melagrana. Cucinati e abbinati con criterio, possono favorire sazietà, benessere intestinale e una risposta glicemica più equilibrata.

Non conta solo che cosa mangiamo. Contano anche quantità, cotture, abbinamenti e ordine di consumo. È un principio della **Medicina Culinaria**, che unisce nutrizione, scienza e cucina in piatti gustosi e sostenibili.

La cucina della longevità non nasce dalle rinunce, ma dalla conoscenza. **Il Metodo Scientifico Cucina Evolution** insegna a scegliere ingredienti e cotture per costruire piatti equilibrati e piacevoli. Bastano spesso pochi accorgimenti: affiancare fibre ai carboidrati, iniziare con le **verdure**, valorizzare spezie ed erbe aromatiche, dosare i grassi e alleggerire le ricette tradizionali.

Una strategia semplice è aprire pranzo e cena con una porzione di verdure. Consumate prima del piatto principale, aumentano il volume del pasto e, grazie alle fibre, possono rendere più graduale l'assorbimento dei carboidrati successivi.

L'ideale è alternare verdure crude e cotte, con poco olio extravergine, limone, aceto, spezie o aromi.

In autunno possiamo scegliere finocchi, radicchio, cavoli, broccoli, bietole, carciofi, funghi, zucca, cicoria e scarola.

Pane, pasta, riso, patate, castagne e cereali non sono nemici della linea o della glicemia. Diventano però meno equilibrati quando vengono consumati da soli, in porzioni eccessive e senza verdure,

legumi o altri alimenti ricchi di fibre.
Un esempio è il **risotto ai funghi**. I funghi aggiungono fibre e gusto, permettendo di utilizzare meno sale. Per aumentarne volume e cremosità si può incorporare una crema di cavolfiore o porro e completare con prezzemolo, pepe nero e poco olio a crudo.
I vegetali contengono polifenoli, sostanze bioattive responsabili di colori e aromi. Una parte raggiunge l'intestino e interagisce con il microbiota; le fibre non digerite nutrono i batteri intestinali. È quindi utile combinare alimenti diversi, senza cercare l'ingrediente "miracoloso".
Tra gli abbinamenti autunnali troviamo radicchio, arancia e noci; cavolo nero e fagioli; zucca, curcuma e pepe; funghi ed erbe aromatiche; cacao amaro con kiwi o pera.
La cottura può aumentare la disponibilità di alcuni composti, ma ridurne altri: alternare crudo e cotto resta una scelta intelligente.
La zucca contiene carotenoidi, pigmenti precursori della vitamina A. La cottura ne facilita la liberazione dalla matrice vegetale; una piccola quantità di grassi, come l'olio extravergine, ne favorisce l'assorbimento.
Curcuma e pepe nero aggiungono aroma. Non trasformano però una ricetta in un alimento terapeutico: ciò che conta è l'equilibrio del piatto insieme a frequenza e quantità di consumo.
Ceci, lenticchie, fagioli e cicerchie apportano proteine vegetali, fibre, minerali e carboidrati. Per migliorarne la tollerabilità è utile introdurli gradualmente, rispettare ammollo e cottura e, quando necessario, scegliere versioni decorticate o passate.
Il limone dona freschezza, consente di ridurre il sale e, grazie alla vitamina C, favorisce l'assorbimento del ferro vegetale. Una crema di ceci con acqua calda, limone, prezzemolo, pepe e poco olio può sostituire salse più ricche di grassi, mantenendo cremosità e sazietà.
Aumentare le fibre troppo rapidamente può provocare gonfiore nelle persone più sensibili. Meglio iniziare con piccole porzioni, bere, masticare bene e preferire cotture delicate, creme e vellutate. Zenzero, alloro, finocchio, cumino, rosmarino e salvia rendono i piatti più aromatici.
L'obiettivo non è eliminare cavoli, cipolle, funghi, legumi o cereali integrali, ma inserirli in modo progressivo e adattarli alle proprie esigenze.
Ingredienti per quattro persone: 400 g di zucca, 100 g di ceci già cotti, un cucchiaino di olio extravergine, curcuma, pepe nero, zenzero fresco, semi di zucca tostati e poca acqua calda o brodo vegetale non troppo salato.
Cuocere la zucca fino a renderla morbida. Frullarla con i ceci, poca acqua o brodo e l'olio. Aggiungere curcuma, pepe nero e, se gradito, zenzero fresco. Completare con i semi di zucca.
La zucca apporta carotenoidi, i ceci aggiungono fibre e proteine vegetali, mentre l'olio favorisce l'assorbimento dei composti liposolubili. Il risultato è una ricetta cremosa, saziante e più completa della classica vellutata di sola zucca.
Mangiare vegetale non significa riempire il piatto di verdure in modo casuale.
Significa costruire abbinamenti capaci di unire gusto, prevenzione e salute.
Qui la scienza incontra la cucina e il **Metodo Scientifico Cucina Evolution** trasforma il piacere di mangiare in benessere e longevità. Una scelta concreta, buona e possibile ogni giorno.
Scopri tante altre ricette golose, per stare in forma tutto l'anno. Immergiti nel Metodo Scientifico che ti rende felice a tavola e sulla bilancia. Scopri come iniziare inquadrando il QR code.

A cura della
Prof.ssa Chiara Manzi

Ritorno a scuola: mangiare bene, senza stress

Con la scuola cambiano orari e ritmi: ecco consigli pratici su colazione, merenda e idratazione per affrontare le giornate con la giusta energia

Non si tratta di stravolgere le abitudini, ma di organizzarsi per garantire a bambini e ragazzi l'energia giusta per affrontare la giornata, senza cadere nella tentazione di snack veloci e ultraprocessati.

La colazione resta il pasto più importante per chi deve stare concentrato tra i banchi. Dopo il digiuno notturno, il cervello e i muscoli hanno bisogno di energia pronta ma anche duratura. L'ideale è un **mix di carboidrati complessi, proteine e un po' di grassi buoni**: latte o yogurt, pane integrale o cereali, un frutto fresco e, se piace, qualche mandorla o noce. Meglio evitare biscotti o brioche tutti i giorni: vanno bene ogni tanto, non come abitudine fissa.

A metà mattina o nel pomeriggio, la merenda serve a **colmare il calo di energia tra un pasto e l'altro**.

Qui il rischio di cadere nella trappola degli alimenti confezionati è alto: merendine, snack dolci e succhi di frutta zuccherati sono comodi ma spesso ricchi di zuccheri aggiunti e poveri di nutrienti utili. Meglio puntare su alternative semplici da preparare la sera prima: frutta o verdura cruda, uno yogurt, qualche cracker integrale con formaggio, un piccolo panino ai cereali con marmellata e un mix di frutta secca per i più grandi. L'obiettivo non è eliminare ogni dolcezza dalla dieta dei bambini, ma imparare a dosarla, riservando gli snack più golosi a occasioni speciali e non alla routine quotidiana.

Tra lezioni, ricreazione e sport pomeridiano, i bambini rischiano di dimenticarsi di **bere a sufficienza**. La disidratazione, anche lieve, può influire su concentrazione e rendimento scolastico, causando stanchezza e mal di testa. La soluzione più semplice è dotare ogni bambino di una borraccia personale da riempire con acqua naturale, da portare a scuola e ricordare di usare durante la giornata. Le bevande zuccherate, i succhi di frutta confezionati e le bibite gassate andrebbero limitati: contengono zuccheri semplici che danno un picco di energia seguito da un rapido calo, l'opposto di ciò che serve per restare attenti in classe.

Uno degli alleati più preziosi per un'alimentazione equilibrata durante l'anno scolastico è l'organizzazione. Dedicare qualche minuto la domenica sera, o comunque la sera prima, a preparare colazioni e merende aiuta a evitare scelte last minute, quasi sempre meno salutari. Avere in dispensa frutta fresca, yogurt, pane integrale e qualche fonte proteica semplice permette di comporre pasti equilibrati senza sforzo. Anche **coinvolgere i ragazzi nella scelta e nella preparazione** degli spuntini può essere utile: sentirsi parte del processo li rende più propensi ad accettare alternative più sane rispetto a quelle proposte dall'alto.

Che si tratti di mensa scolastica o di pranzo a casa, **è importante che il pasto centrale della giornata sia completo**: una porzione di carboidrati, come pasta, riso o pane, una fonte proteica tra carne, pesce, uova o legumi, verdure di stagione. Se il bambino porta il pranzo da casa, meglio prediligere contenitori pratici che mantengano la temperatura giusta e alimenti che non si deteriorino facilmente, evitando di affidarsi troppo spesso a piatti pronti confezionati.

Molti bambini e ragazzi, subito dopo la scuola, si dedicano ad attività sportive o semplicemente a un'ora di gioco all'aperto. In questi casi, se necessaria, la merenda pre-allena-

mento va calibrata con attenzione, privilegiando carboidrati facilmente digeribili come una banana o qualche cracker, ed evitando pasti troppo pesanti o ricchi di grassi. In alternativa si può inserire dopo l'attività un piccolo spuntino con proteine e carboidrati, come yogurt con frutta o un panino con prosciutto magro per aiutare il recupero.

Non serve stravolgere le abitudini familiari per migliorare l'alimentazione durante l'anno scolastico. Bastano **piccoli accorgimenti quotidiani**: variare la colazione durante la settimana per non stancarsi sempre degli stessi sapori, preparare la merenda la sera prima per non ricorrere a soluzioni dell'ultimo minuto, ricordare la borraccia d'acqua ogni mattina e limitare gli alimenti ultraprocessati a occasioni sporadiche piuttosto che quotidiane. Con un po' di organizzazione, si può affrontare il rientro a scuola con l'**energia giusta**, senza rinunciare al gusto e senza eccessi di zuccheri.

Dott.ssa Giulia Paciucci
BIOLOGA NUTRIZIONISTA

Nutrirsi per il futuro: i pilastri della longevità sana

I nutrienti che aiutano a preservare muscoli, cervello e benessere con il passare degli anni

L'allungamento dell'aspettativa di vita rappresenta una delle più importanti conquiste della medicina moderna. La vera sfida, oggi, è vivere più a lungo mantenendo salute, autonomia e qualità della vita. In questo percorso, **l'alimentazione** è uno dei principali fattori di una longevità in salute, insieme ad attività fisica, sonno, prevenzione e controlli periodici.
Con l'età il metabolismo rallenta, la massa muscolare diminuisce e aumentano il rischio di fragilità e il declino cognitivo. Sebbene il fabbisogno energetico si riduca, cresce l'importanza di nutrienti essenziali: **proteine, vitamine, minerali e grassi di qualità.**
Tra le principali conseguenze dell'invecchiamento vi è la **sarcopenia**, la progressiva perdita di massa e forza muscolare, che aumenta il rischio di cadute, fratture e perdita dell'autonomia.
Per prevenirla sono essenziali **esercizi di forza** e un adeguato apporto di proteine distribuito durante la giornata. Pesce, uova, latte e derivati, carni magre e legumi rappresentano fonti di elevata qualità biologica, mentre la **leucina**, aminoacido essenziale, favorisce la sintesi delle proteine muscolari.

Anche il **cervello** risente del processo di invecchiamento. Un'alimentazione equilibrata contribuisce a preservare le **funzioni cognitive**.

«Numerosi studi associano la dieta mediterranea a un minor rischio di declino cognitivo e malattie neurodegenerative».

Fondamentali gli **omega-3 (DHA ed EPA)**, presenti soprattutto nel pesce azzurro, utili per la struttura delle membrane neuronali. Importanti anche le **vitamine B6, B12** e i **folati**, coinvolti nel metabolismo dell'omocisteina. Frutta e verdura apportano antiossidanti, come vitamina C, vitamina E, carotenoidi e polifenoli, che contrastano lo stress ossidativo legato all'invecchiamento.
La vitamina D è tradizionalmente nota per il suo ruolo nel **metabolismo osseo**, ma oggi sappiamo che contribuisce anche alla **funzione muscolare**, all'equilibrio e alla normale attività del sistema immunitario.
Poiché con l'età diminuisce la capacità di sintetizzarla attraverso **l'esposizione solare**, la sua carenza è frequente e può richiedere valutazione medica ed eventuale supplementazione.
Anche calcio, magnesio, zinco, selenio e ferro svolgono un ruolo essenziale nel mantenimento della salute. Carenze, anche lievi, possono favorire stanchezza, riduzione della forza muscolare e peggioramento delle pre-

stazioni cognitive. Un altro protagonista dell'invecchiamento in salute è il **microbiota intestinale**. L'equilibrio della flora batterica intestinale influenza metabolismo, sistema immunitario e processi infiammatori. Una **dieta ricca di fibre, cereali integrali, legumi, frutta e verdura**, insieme ad alimenti fermentati come yogurt e kefir, favorisce la crescita dei batteri benefici.

La **dieta mediterranea** resta il modello alimentare con le migliori evidenze scientifiche per promuovere una **longevità in salute**, purché inserita in uno stile di vita sano che includa attività fisica, controllo del peso, astensione dal fumo, moderazione nel consumo di alcol e sonno adeguato.

Anche la medicina di laboratorio ha un ruolo centrale: controllare periodicamente glicemia, profilo lipidico, funzionalità renale ed epatica, vitamina D, vitamina B12, folati, ferro e altri indicatori nutrizionali consente di individuare precocemente carenze e fattori di rischio.

Non esistono alimenti miracolosi: **la longevità nasce dalle scelte quotidiane**. Investire oggi nella prevenzione significa aumentare le probabilità non solo di vivere più a lungo, ma soprattutto di vivere meglio.

Dott. Sergio Carlucci
BIOLOGO GENETISTA E NUTRIZIONISTA
CSA

Longevity
HEALTHSPAN MEDICINE

Scegli oggi
la salute di domani

Il programma **Longevity** di Cerba HealthCare Italia ti aiuta a conoscere il tuo stato di salute attraverso analisi mirate e consulenza specialistica dedicata.

Un approccio personalizzato per individuare precocemente i fattori di rischio e promuovere il tuo **benessere** nel tempo.

STEP 1
Inizia con le analisi
Set di analisi con indicatori biologici che permettono di monitorare lo stato di salute, individuare eventuali squilibri e prevenire l'insorgenza di patologie.

→

STEP 2
Scarica il tuo referto
Dopo circa 10 giorni riceverai Il "referto parlante": uno strumento attraverso cui si riceve una visione chiara della propria salute.

→

STEP 3
Parla con uno specialista
Prenota un Teleconsulto con i nostri specialisti Longevity

Più anni in salute. Più energia. Più qualità di vita.
È questo l'obiettivo del programma Longevity.

Scansiona
e scopri il tuo
percorso Longevity.

www.cerbahealthcare.it