

Cerba Italia Magazine

#14

COPIA OMAGGIO



NUMERO 14 | ESTATE 2024

PUBBLICATO DA CERBA HEALTHCARE ITALIA | WWW.CERBAHEALTHCARE.IT



Il piacere dell'estate
riscopriilo con i consigli dei nostri specialisti

In questo numero



Le vostre e-mail & Lo specialista risponde 4

News

Un mix di eventi targati Cerba HealthCare Italia 6

Dott. Sergio Carnevale e Dott. Giacomo Dell'Antonio

Anatomia patologica Cerba al servizio dei partner 8

News

Voilà allo stadio per salutare i tifosi 10

Dott.ssa Laura Cardarelli

Atrofia muscolare spinale 11

Dott.ssa Francesca Capogreco

Malattie cardiovascolari: la TAO salva la vita 12

Dott. Sergio Carlucci

Prevenzione ginecologica 14

Dott. Rosario Di Meo

Esami della tiroide:
mai trascurare la prevenzione 16

Dott. Michele Scelsi

Le infiltrazioni con acido ialuronico 18

Dott. Giuseppe Centanni

La cellulite non è solo un inestetismo:
ecco come combatterla 20

Dott. Raffaele Soccio

Dieta: l'estate è il momento giusto per iniziare 22

Marco Daturi

Barbecue e salute 24

Dott. Sergio Carlucci

Godersi le grigliate: le risposte del nutrizionista 26

Check-up

Bio Balance Test Microbiota Intestinale 27

Dott.ssa Rossella Chiodini

Proteggere la pelle dal sole 28

Dott. Stefano Fazio

In estate non dimentichiamo di proteggere
anche gli occhi 29

10 consigli per un'estate in sicurezza 30



Editoriale

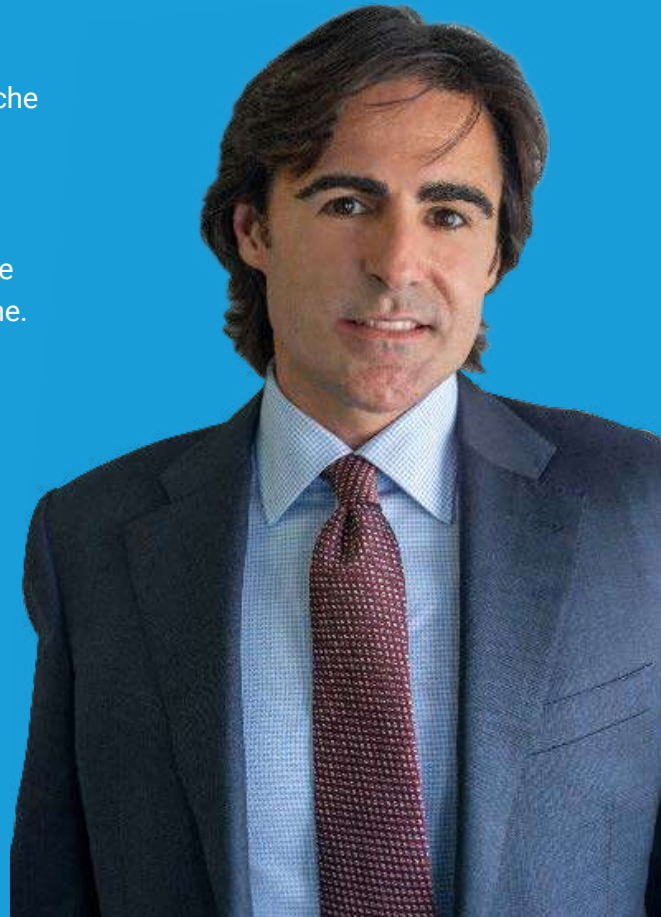
Approfittiamo della stagione estiva per intervenire sulle nostre abitudini di vita. Occupiamoci della nostra "longevità sana" cioè della nostra abilità a contrastare l'invecchiamento.

L'obiettivo è mantenere il più a lungo possibile le caratteristiche che associamo alla giovinezza, utilizzando i progressi della medicina per combattere l'invecchiamento cellulare e monitorare i parametri (biomarkers) per ridurre i rischi delle principali cause di morte: malattie cardiache, cancro, malattie neurodegenerative, diabete di tipo 2 e disfunzioni metaboliche.

Scopriamo quanto sia importante l'esercizio fisico, il più potente alleato della nostra salute.

Che l'estate sia un momento luminoso per rigenerarsi e abbracciare un migliore stile di vita: ci ritroveremo a settembre pronti ad affrontare i mesi a venire ricordando a noi stessi che in fondo l'estate non è soltanto una stagione, ma anche una condizione dell'animo.

Stefano Massaro
CEO CERBA HEALTHCARE ITALIA



Edito e distribuito da

© Cerba HealthCare Italia Srl

Sede Legale: Via Roma 190/A, 00012 Guidonia Montecelio (RM)

Headquarter: Via Durini 7, 20122 Milano

Sede Amministrativa: Via Giacomo Peroni 452, 00131 Roma

Gruppo Iva 14996171006

www.cerbahealthcare.it

Direttore responsabile: Avv. Stefano Massaro

Fotografie: Shutterstock, archivio privato, Adobe Stock, Depositphoto

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

Poliambulatorio

Mia figlia ha eseguito alcuni esami del sangue prescritti dal medico di base. Sono risultati alterati i valori degli ormoni tiroidei. Mi ha consigliato una visita endocrinologica. È possibile eseguirla da voi?

Sì, presso gli ambulatori Cerba è possibile eseguire questa visita specialistica. La **visita endocrinologica** è il controllo medico necessario a individuare malattie del metabolismo e delle ghiandole endocrine, come diabete mellito, ipertiroidismo, ipotiroidismo, sindrome di Cushing, disturbi alimentari, disturbi della crescita, infertilità, irregolarità mestruali. Dopo aver indagato la presenza di sintomi che possono derivare da problemi alla tiroide, l'endocrinologo esamina la tiroide palpandola per individuare eventuali noduli ed, eventualmente, eseguire un'ecografia tiroidea. Questa procedura prevede che il medico spalmi un gel sul collo del paziente per poi farvi scivolare un piccolo strumento, la sonda a ultrasuoni, che, inviando informazioni a un computer, restituisce immagini delle strutture interne al collo.

L'endocrinologo può anche prescrivere altri test, come esami del sangue per rilevare anticorpi contro la tiroide, l'esame della funzionalità tiroidea (analisi del sangue che riscontra gli ormoni tiroidei) e agoaspirato ecoguidato (prelievo di alcune cellule che saranno sottoposte ad analisi).

Medicina dello sport

Ho iscritto mio figlio a un campus estivo dove parteciperà a varie iniziative sportive, tra cui sci nautico, barca a vela, canoa e immersioni subacquee. Mi chiedono un certificato di idoneità sportiva, voi li fate?

Presso i centri di medicina dello sport Cerba è possibile prenotare una visita medica di idoneità sportiva sia per attività agonistica che non. Non essendoci alcuna richiesta da parte di una società sportiva specifica per una disciplina in particolare e nessun tesseramento attivo, in questi casi parliamo di **attività sportiva non agonistica**, ove la certificazione rilasciata è generica e non cita lo sport praticato.

Nel caso in cui, invece, vi sia un tesseramento presso una società sportiva e un modulo di richiesta specifico per l'attività agonistica per una disciplina sportiva, si parla di **agonismo**. Esistono delle **età di accesso all'attività agonistica** in base alla disciplina sportiva praticata, stabilite dalle relative federazioni sportive nazionali.

Per lo **sci nautico**, ad esempio, esistono diverse categorie: figure e slalom, piloti, velocità, wakeboard. In tutti questi casi il **protocollo di visita agonistica è il B1** e prevede l'esecuzione della visita clinica generale, con rilevazione del peso, altezza, test di acuità visiva e

pressione arteriosa, elettrocardiogramma basale e sotto sforzo e spirometria. L'età di accesso prevista è 12 anni compiuti nell'arco dell'anno solare, ovvero dal 1° gennaio al 31 dicembre. Lo stesso protocollo di visita è previsto per chi pratica a livello agonistico **vela o canoa/kayak**. Nel caso della **canoa**, si può accedere all'attività agonistica a partire dai 9 anni compiuti sempre nell'arco dell'anno solare.



Viceversa, nel caso dell'attività **subacquea**, il **protocollo di riferimento è il B3** e prevede anche la visita con l'otorinolaringoiatra. Anche qui esistono tipologie di discipline specifiche indicate dalla FIPSAS (Federazione Italiana Pesca Sportiva e Attività Subacquee) come immersione in apnea, video subacqueo, safari fotografico sub con ARA, rugby subacqueo.

A seconda della disciplina sportiva praticata esistono dei protocolli specifici e degli specialisti che verificano le parti anatomiche maggiormente sollecitate. In questo caso, per l'attività subacquea, l'otorinolaringoiatra serve ad escludere la presenza di disturbi o eventuali patologie a carico dell'apparato uditivo, sottoposto a stress durante le immersioni. Per i più coraggiosi e amanti della velocità sull'acqua, la **motonautica** è un'ottima alternativa sportiva per l'estate. In questo caso, il **protocollo di visita è l'A2** che prevede la visita con il neurologo e l'esecuzione preventiva di un elettroencefalogramma (EEG). Non è in questo caso prevista l'esecuzione dell'ECG sotto sforzo ma solo di quello basale.

Lo specialista risponde

Che cos'è la parodontite? Quali sono i fattori di rischio? - Giacomo, 38 anni

La parodontite è una patologia infiammatoria che colpisce i tessuti di supporto del dente e può portare nel tempo ad un suo indebolimento fino alla caduta.

I principali fattori di rischio sono le infezioni batteriche e l'infiammazione persistente.

Se nella placca che si deposita sulla superficie dei denti vi sono specie batteriche particolari aumenta il rischio di insorgenza di parodontite; attualmente sono disponibili **test di laboratorio** in grado di identificare queste specie batteriche patogene e ciò permette una diagnosi accurata e di mettere in atto la terapia più appropriata. L'infiammazione è un processo naturale che il nostro sistema immunitario mette in atto per difenderci, ad esempio, dalle infezioni, ma deve essere un processo temporaneo, **non persistente**. Diversi studi hanno dimostrato che vi sono delle varianti genetiche in geni che codificano per molecole coinvolte nell'infiammazione che possono determinare una risposta infiammatoria eccessiva e persistente che aumenta il rischio di insorgenza di parodontite.

Oggi abbiamo la possibilità di analizzare queste varianti genetiche e quindi **determinare il profilo di rischio** di una persona; questa informazione può essere utile all'odontoiatra per una diagnosi e una prognosi accurate, per mettere in atto una terapia personalizzata e valutare in maniera più accurata la riuscita di un intervento di implantologia dentale.



Dott. Sergio Tempesta
RESPONSABILE GENETICA E BIOLOGIA MOLECOLARE



Lombardia

Padel, salute e solidarietà

Cerba è presente per fare la differenza

#torneobenefico #sport #salute

Cerba è sempre presente quando lo sport, fondamentale per la salute, diventa qualcosa di ancora più importante. Il 7 aprile **Cerba ha sostenuto il torneo benefico di padel** organizzato dal team Calzette Rosa al Green Padel di Malpensa in collaborazione con l'associazione Matteo Riboldi. Il ricavato è stato devoluto all'unità di Ematologia dell'Ospedale Papa Giovanni XXIII di Bergamo per la ricerca sui linfomi. Grazie a *Laura Bracchi, Angela Lucino e Laura Daturi.*



Lombardia e Lazio

Nuove opportunità con i Career Days

Studenti e laureati possono avere l'occasione di incontrare il team HR di Cerba



#recruiting #jobopportunity

Anche questa primavera il team HR ha avuto il piacere di incontrare studenti e laureati di diverse università per **condividere i percorsi professionali** offerti da Cerba HealthCare Italia. Un tour che ha toccato Roma (Luiss il 7 maggio e Università Cattolica il 16 maggio), Milano (Università Bicocca il 23 maggio) e, infine, ancora a Roma il 21 giugno con l'ultima tappa alla Rome Business School.



Sardegna

Cerba a Corri Nuoro

Cerba per promuovere sport e benessere

#corsa #sport #condivisione

Cerba ha partecipato alla **24ª edizione della corsa su strada Corri Nuoro**, che ha riunito 500 runner tra agonisti e non, promuovendo valori importanti legati allo sport: condivisione, benessere psico-fisico, oltre che alla salute in generale.

Grazie a *Giulia Gungui, Gina Piu, Gianluca Corda, Carla Cossu, Tiziana Atzori, Pietro Manca.*





Veneto

L'hub di Padova ospita i ginecologi

RDI di Padova apre le porte ai ginecologi per una giornata dedicata

#genium #ginecologia

Il laboratorio RDI di Padova, **hub nazionale di Cerba HealthCare**, ha accolto **gli specialisti in ginecologia** per una visita nei reparti di genetica e anatomia patologica, condotta dalla viceresponsabile dott.ssa Silva Seraceni, e un approfondimento su GENIUM, l'innovativo test di diagnosi prenatale.

La dott.ssa Laura Cardarelli ha presentato le potenzialità di questo esame, metodica e history, mentre il dott. Riccardo Sciarroni ha illustrato le differenze tra il pap test tradizionale e il Thin Prep in fase liquida. I colleghi hanno potuto "toccare con mano" la qualità e la professionalità di Cerba.

Grazie a

Marco Zennaro – Sales Manager

Veneto, Friuli Venezia Giulia, Trentino Alto Adige e Lombardia Est

Laura Cardarelli - Responsabile Settore Genetica e Biologia Molecolare RDI

Riccardo Sciarroni – Tecnico citologo, RDI

Silva Seraceni – Viceresponsabile RDI e Responsabile Settore Firme.



Emilia Romagna

Cerba al congresso ANMA di Bologna

Il team di Medicina del Lavoro incontra professionisti e aziende

#partner #medicinadellavoro #corporate

Si è svolto a Bologna dal 23 al 25 maggio scorsi il **Congresso nazionale ANMA per esplorare e studiare il futuro e le potenzialità della medicina del lavoro**. Diversi professionisti si sono confrontati sulle sfide del settore, rafforzando la collaborazione tra aziende e medici competenti a vantaggio della salute e della sicurezza dei lavoratori.

Cerba HealthCare Italia ha partecipato con Marco Passarello,

Andrea Bertini, Sofia Patrese, Benedetta Ramponzi e Daniele Bellinvia.



Anatomia patologica Cerba: un “dietro le quinte” essenziale per diagnosi e terapie

Nella vita può capitare di doversi sottoporre a esami molto delicati, ma fondamentali per la salute, senza mai venire a contatto diretto con una figura professionale importantissima. Scopriamo chi è l'anatomopatologo

Da anni Cerba HealthCare Italia investe in **prevenzione e salute del paziente** e in campo oncologico risulta essere una delle realtà più importanti grazie alla presenza di professionisti fondamentali: **gli specialisti in anatomia patologica**. Questi medici lavorano in laboratorio per studiare, attraverso l'esame macroscopico e/o microscopico, tessuti e cellule al fine di individuare con precisione eventuali patologie.

«L'anatomopatologo ha un ruolo decisivo nel fornire una **diagnosi** affidabile e contribuire a definire la soluzione migliore per il paziente» spiega

Sergio Carnevale, medico specialista nonché referente per la qualità e coordinatore

di laboratorio per Cerba HealthCare Italia nel Laboratorio Fleming Research di Milano.

«L'anatomopatologo risponde ai quesiti del collega clinico quando questi non è sicuro della diagnosi, oppure per contestualizzare al meglio una malattia e quindi procedere con cure e terapie mirate, o ancora



per gestire nel modo più adatto il percorso diagnostico degli screening».

«Le altre due aree di competenza dell'anatomopatologo sono di supporto al chirurgo quando sono necessarie **diagnosi intraoperatorie** (cioè durante l'intervento, per instradare le modalità più appropriate) e **autopsie**. Questi servizi vengono forniti da **Cerba HealthCare Italia** agli ospedali privati e/o convenzionati».

Moltissime specialità in ambito medico possono avere bisogno del supporto dell'anatomia patologica e i laboratori Cerba generano un notevole flusso diagnostico: parliamo di circa **120mila prestazioni all'anno in citologia** (cioè lo studio delle cellule) e **30mila in istologia** (cioè l'esame dei tessuti) su tutto il territorio nazionale.



Dott. Sergio Carnevale
ANATOMOPATOLOGO

Inoltre, questa disciplina vive una continua evoluzione grazie al continuo progresso scientifico e tecnologico: Cerba HealthCare è attiva anche in un settore innovativo come **l'analisi con tecnologia molecolare**, per sviluppare una **medicina sempre più "di precisione"**.

Cosa significa medicina di precisione? Quale ruolo ha l'anatomia patologica in tutto questo?

Giacomo Dell'Antonio, responsabile Anatomia Patologica di Cerba HealthCare Italia nel Laboratorio RDI di Padova, fa l'esempio delle malattie oncologiche per le quali sempre di più oggi si segue un approccio terapeutico basato non solo sull'istotipo ed estensione del tumore ma anche sulle sue alterazioni genetiche, sulla storia clinica e quindi su specifiche lesioni di ogni singolo paziente. «In questi casi definiamo sul tessuto la presenza e diffusione di alcuni marcatori che sono fondamentali per applicare un determinato farmaco, che senza specifiche mutazioni tumorali non sarebbe efficace o addirittura potrebbe essere nocivo» spiega il dottor Dell'Antonio. **L'esame istologico** permette inoltre di definire la presenza di recettori ormonali che, se presenti, permettono l'utilizzo di chemioterapici con alta efficacia e minimi effetti collaterali.

Proprio per via dei tantissimi fattori in gioco e con l'obiettivo di assicurare un responso preciso e affidabile le diagnosi in anatomia patologica possono richiedere tempi variabili: pochi giorni se si tratta di procedure standard, addirittura 15-20 minuti se si utilizzano metodiche speciali.

«Non bisogna avere fretta» sottolinea il dottor Dell'Antonio. Le nostre diagnosi definiscono prognosi e terapie e quindi **richiedono la massima accuratezza**: se in alcuni casi i tempi si allungano è perché approfondiamo ogni dettaglio e le metodiche necessarie richiedono tempo».

Cerba HealthCare si avvale di **personale altamente specializzato**, di grande esperienza, che lavora in team sia all'interno dei singoli laboratori, sia in collaborazione con tutti i laboratori del network Cerba: l'hub di Padova, il laboratorio di Milano e poi laboratori più piccoli ma ugualmente specializzati a Lecce e Taranto. Il tutto supportato da una **logistica di eccellenza** che facilita la collaborazione.



Una rete di competenze, strumenti e tecnologie unica nel suo genere, con professionisti sempre pronti a dialogare fra loro e con i colleghi clinici.

Tutto questo rappresenta la forza di Cerba HealthCare e la garanzia per i pazienti di ricevere il miglior servizio possibile:

«Perché noi» conclude Giacomo Dell'Antonio «non diamo numeri, ma diagnosi che possono cambiare la vita delle persone. Per questo, la condivisione fra i professionisti del team di informazioni che riguardano patologie particolari aumenta la precisione e diminuisce la possibilità di errore».

Visita la pagina di Service Lab Cerba!
Scopri le nostre specializzazioni



Dott. Giacomo Dell'Antonio

RESPONSABILE ANATOMIA PATOLOGICA

Voilà allo stadio per salutare i tifosi

Anche la mascotte di Cerba festeggia l'Inter campione d'Italia



#sport #squadra #tifo

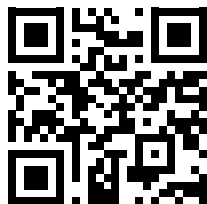
Vi presentiamo qualche scatto di Voilà, la mascotte di Cerba HealthCare Italia che è stata presente a due delle ultime partite giocate dall'Inter a San Siro e ha celebrato la vittoria del campionato da parte del club.



#voilà #medicinadellosport #prenotazione

Ricordiamo che Cerba è disponibile anche su **WhatsApp** per chattare e rispondere alle richieste di prenotazione.

Prenotare visite sportive agonistiche e non agonistiche non è mai stato più semplice e veloce grazie al nostro amico Voilà. Salva il numero **334 243 6427**



oppure scansiona direttamente il QR code per chattare subito!



Atrofia muscolare spinale: la diagnosi precoce fa la differenza

È una malattia ereditaria che costituisce la prima causa di mortalità nell'infanzia: con un test genetico si può scoprire se c'è il rischio di avere un figlio che ne sarà affetto



Le atrofie muscolari spinali (anche note con l'acronimo SMA) sono un **gruppo di patologie neuromuscolari caratterizzate dalla progressiva degenerazione dei motoneuroni**, le cellule nervose del midollo spinale che impartiscono ai muscoli il comando di movimento.

I **sintomi** sono debolezza e atrofia muscolare progressiva, che interessano in particolare gli arti inferiori e i muscoli respiratori. La forma più comune di atrofia muscolare spinale si manifesta nell'infanzia ed è anche nota come "SMA 5q", in quanto il gene difettoso, SMN1, è localizzato sul cromosoma 5. Questa forma si riscontra in un nuovo nato su circa 6000-10000 ed è la prima causa di mortalità nell'infanzia. Fortunatamente, da alcuni anni, sono finalmente disponibili **trattamenti farmacologici specifici**, che hanno portato a una vera e propria rivoluzione terapeutica e ad un completo cambio di prospettiva per la qualità e l'aspettativa di vita di questi bambini. È fondamentale però che la terapia venga iniziata nelle primissime settimane di vita: questo

vuol dire che la **diagnosi deve essere molto precoce**, o addirittura sia nota già prima della nascita. Le SMA infatti sono malattie genetiche ereditarie che **si verificano soltanto nelle persone che hanno ereditato due copie alterate del gene**. Una persona che ha una sola copia del gene alterata è portatrice sana, cioè rischia di trasmettere la malattia ai propri figli. Nelle coppie in cui entrambi i genitori sono portatori sani, il rischio di avere un figlio affetto è elevato: 1 su 4 per ogni gravidanza. Nella popolazione generale, è portatore sano di SMA circa un soggetto su 35-60.

Per conoscere lo stato di portatore di atrofia muscolare spinale, **presso i laboratori Cerba HealthCare è possibile eseguire un test genetico specifico per la ricerca della delezione del gene SMN1**, utile, in particolare, alle coppie che programmano una gravidanza e desiderano conoscere il rischio di avere un bambino affetto dalla malattia, o per i familiari di soggetti affetti o portatori. Questo può permettere scelte riproduttive consapevoli, con possibilità di **test prenatali o preimpianto**, o l'eventuale ricorso precoce alle **terapie** in caso di nati affetti da questa patologia.



Dott.ssa Laura Cardarelli

RESPONSABILE GENETICA E BIOLOGIA MOLECOLARE RDI

Malattie cardiovascolari: la TAO salva la vita

Focus sulla terapia anticoagulante orale tramite farmaci AVK e DOAC: che cos'è, per chi è indicata, quali esami preliminari vanno fatti e come si monitora nel tempo



La **TAO, Terapia Anticoagulante Orale**, è un trattamento salva-vita per la cura e la prevenzione delle malattie trombotiche e della patologia vascolare. Oggi coinvolge circa l'1,5% della popolazione italiana ed è indispensabile in numerose condizioni cliniche. Può essere prescritta per pochi mesi o anche per tutta la vita, a seconda dei casi.

Lo scopo fondamentale di questa terapia è deprimere, in modo controllato e reversibile, la coagulazione del sangue, per proteggere dal rischio di eventi tromboembolici come ictus, embolie arteriose periferiche, trombosi venose ed embolie polmonari.

I farmaci usati sono di due tipi: gli antivitaminari K (AVK), e gli anticoagulanti diretti (DOAC). **Gli AVK** sono stati scoperti per caso, oltre settant'anni fa: un tempo utilizzati come veleno per roditori, si scoprì che potevano curare o prevenire molte patologie.

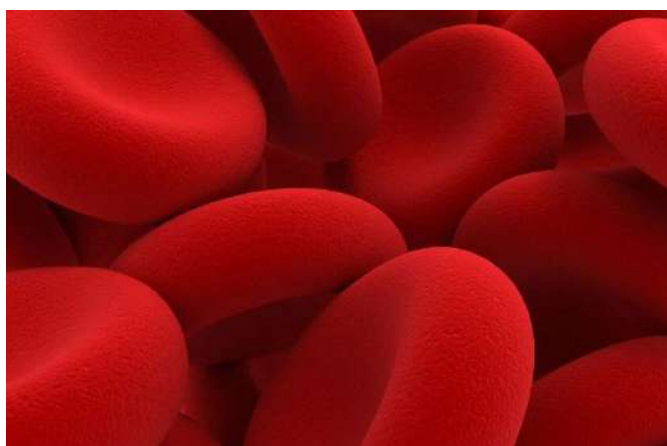
Sono indicati nel trattamento del tromboembolismo venoso, nella profilassi primaria e secondaria del cardioembolismo in corso di fibrillazione atriale e nei portatori di protesi cardiache meccaniche e biologiche.

Sono controindicati in gravidanza, in particolare nel primo trimestre, nelle ultime settimane e in caso di emorragie maggiori.

Per ottimizzarne l'efficacia e la sicurezza i pazienti devono essere monitorati regolarmente con visite ed esami: questo presuppone il coordinamento di diverse attività e competenze, che si trovano in particolare modo nei **centri trombotici specializzati**. Il tutto avviene sempre in stretta collaborazione con i medici di medicina generale e i medici specialisti.

Gli AVK disponibili al momento in Italia sono il **warfarin (Coumadin)** e l'**acenocumarolo (Sintrom)**, la cui somministrazione è sempre personalizzata. Per stabilirne il **dosaggio** è necessario eseguire un esame del sangue che

misura il tempo necessario alla coagulazione, il tempo di protrombina, detto PT, che per le persone in TAO viene espresso come INR. Questo è un indice particolarmente affidabile ed espresso in modo standardizzato, indipendentemente dal laboratorio dove viene eseguito l'esame, e quindi permette di controllare il trattamento anche quando il paziente si trova fisicamente lontano dall'abituale laboratorio di riferimento. Il **valore dell'INR** deve rientrare in un intervallo compreso fra 2-3 oppure fra 2.5-3.5, a seconda della patologia e delle indicazioni dello specialista.



In tempi recenti agli AVK si sono aggiunti **altri farmaci, i DOAC**, che significa anticoagulanti orali diretti, chiamati anche NAO (nuovi anticoagulanti orali). Al momento questa famiglia comprende quattro farmaci: **Apixaban, Dabigatran, Edoxaban e Rivaroxaban**. Non necessitano di un monitoraggio continuo del loro effetto, in quanto l'efficacia è prevedibile.

Ognuno dei DOAC è disponibile in due dosaggi al fine di **adattare il trattamento** nei soggetti a maggior rischio emorragico e risentire in misura minore di molte delle variabili che invece possono interferire con l'effetto del Coumadin e del Sintrom, come l'assunzione di altri farmaci e l'alimentazione.



Vengono prescritti dopo aver fatto gli esami del sangue dopodiché occorre sottoporsi periodicamente a **emocromo e analisi** per valutare la funzionalità renale (dopo 3 e 6 mesi dalla prima visita e poi ogni 6 mesi). I farmaci DOAC, però, possono essere utilizzati solo per alcune indicazioni terapeutiche. Attualmente in Italia il loro uso è autorizzato per la prevenzione dell'ictus nella fibrillazione atriale non valvolare, nel trattamento e prevenzione secondaria del tromboembolismo venoso (trombosi venosa profonda, embolia polmonare) e nella prevenzione primaria di episodi tromboembolici venosi in pazienti con protesi dell'anca o del ginocchio. Il trattamento con i DOAC rappresenta dunque una importante innovazione, ma questi farmaci non sempre possono essere prescritti: **ogni paziente deve essere valutato attentamente per decidere quale farmaco scegliere, coniugando nel miglior modo possibile efficacia e sicurezza.**



Dott.ssa Francesca Capogreco

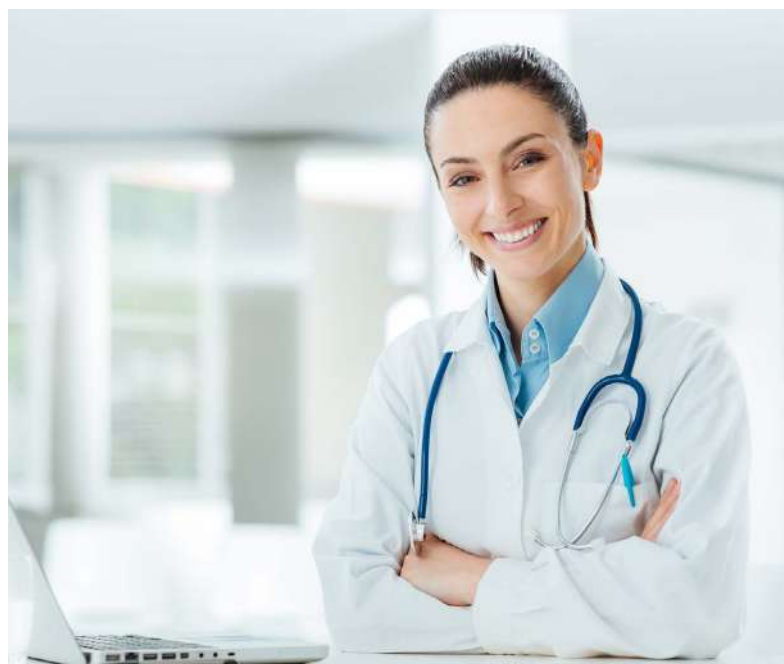
SPECIALISTA IN PATOLOGIA CLINICA E RESPONSABILE CENTRO TAO

Mai dimenticare la prevenzione ginecologica

È lo strumento più importante a tutela della salute di ogni donna, a qualsiasi età: ecco a cosa servono e come avvengono le visite ginecologiche

Sottoporsi ai controlli ginecologici periodici è importante a tutte le età e anche in assenza di specifici campanelli d'allarme. Sono tantissime, infatti, le patologie che è possibile **prevenire e curare** in tempo grazie a visite ed esami.

Benché non ci sia un'età prestabilita per la prima visita, un buon momento per pensare alle azioni di **prevenzione ginecologica è l'inizio dei rapporti sessuali in adolescenza**. Questo perché infezioni sottovalutate o trascurate potrebbero infatti cronicizzarsi e causare problemi di fertilità in età più adulta. Una volta cominciato con la prima visita (che può avvenire intorno ai 15-16 anni), la buona abitudine è dunque effettuare **almeno una ogni anno**, a meno che non vi siano necessità particolari. Risulta inoltre molto importante che ogni donna, all'incirca **dai 30 anni**, si impegni tramite esami semplici e poco invasivi a ridurre la possibilità che una determinata malattia si verifichi, o ad intervenire prima possibile qualora si riscontrino eventuali patologie, prima che diventino particolarmente gravi o irreversibili.



Nello specifico, attraverso le visite periodiche dal ginecologo si possono prevenire o scoprire patologie uterine o ovariche benigne e maligne, patologie infettive dell'apparato genitale, gravidanze, malattie sessualmente trasmissibili, infertilità.

Prevenzione primaria

La prevenzione primaria è costituita dalla classica **visita di routine** da svolgere periodicamente dal ginecologo (almeno un check-up all'anno) per tenere monitorata la propria salute, anche in assenza di particolari sintomi. Nella prevenzione primaria rientra anche il mantenimento di uno **stile di vita sano** (alimentazione, dieta, peso, attività fisica, stress, alcol, ecc.), in quanto questo influisce sulla salute della donna.



La visita in questo caso comprende **anamnesi**, **esame obiettivo** (ecografia transvaginale o transaddominale) e **pap test** (diagnosi precoce dei tumori al collo dell'utero).

Prevenzione secondaria

La prevenzione secondaria riguarda invece la **diagnosi di specifiche patologie**, così da offrire migliori prospettive di cura e più alti tassi di guarigione anche per le malattie più importanti. Si esegue su pazienti che si trovano ancora allo **stadio iniziale della malattia**, in modo da ottenerne la guarigione o limitarne la progressione.

Prevenzione terziaria

La prevenzione terziaria, infine, riguarda il **monitoraggio di malattie croniche**, **ricadute e riabilitazione**.

Check-up

Donna < 40

Controllare il proprio stato di salute per prevenire l'insorgenza delle principali malattie femminili.



Scopri di più



Check-up

Donna > 40

Un pacchetto di esami pensato per analizzare i principali parametri della salute femminile.

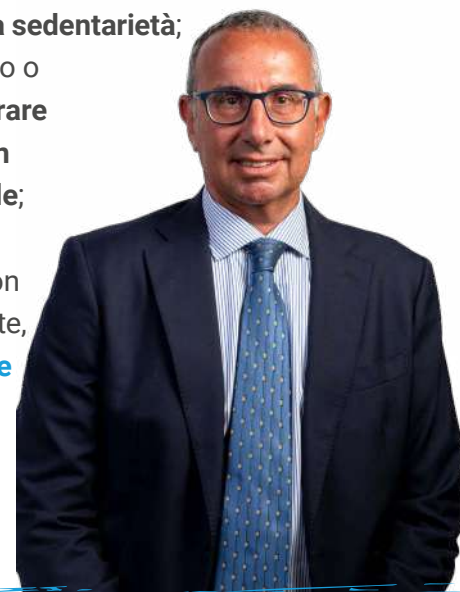


Scopri di più



I consigli per la prevenzione dei tumori ginecologici

Quando si parla di prevenzione dei tumori esistono alcune importanti e semplici regole da seguire per mantenersi il più possibile in salute, riducendo così il rischio di ammalarsi. Si tratta di seguire un'**alimentazione sana** evitando i cibi spazzatura, digiuno o abbuffate; fare attività fisica tutti i giorni, **limitare la sedentarietà**; non essere sovrappeso o sottopeso; **non esagerare con le carni rosse**; **non consumare troppo sale**; **limitare il consumo di bevande alcoliche**. Non da ultimo, naturalmente, eseguire **regolari visite ginecologiche**.



Dott. Sergio Carlucci

COMMUNICATION SCIENTIFIC ANALYST

Esami della tiroide: mai trascurare la prevenzione

Analisi del sangue ed ecografia sono strumenti diagnostici di grande importanza, sia per gli uomini sia per le donne, per valutare la salute di un organo che presiede a tantissime funzioni del nostro organismo



Inquadra subito il QR code!
Scopri il **Check-up tiroide**:
analizza i principali parametri
della funzionalità tiroidea



La tiroide è un organo che si trova poco al di sotto della laringe. Questa ghiandola produce ormoni, sostanze coinvolte in molti processi del nostro organismo e che, in particolare, ne determinano alcune reazioni. La tiroide produce tre ormoni differenti: **triiodotironina (T3)**, la **tetraiodotironina (T4)** e la **calcitonina**. T3 e T4 sono implicati nel metabolismo cellulare. La calcitonina, invece, assieme agli ormoni prodotti da altre ghiandole (le paratiroidi) regola il metabolismo del calcio. Gli ormoni T3 e T4 hanno un compito importantissimo: regolano il nostro consumo energetico. Questo significa che, in base alle concentrazioni che ne produciamo, essi promuovono un metabolismo elevato o ridotto. Questo non si riduce solo al fatto che fanno dimagrire o fanno ingrassare, ma anche a quanto si sviluppa la crescita di un individuo, la sua muscolatura, la sua capacità di concentrazione, eccetera. Questi ormoni hanno effetti praticamente su ogni organo del corpo, con esiti diversi in base alle concentrazioni sanguigne e all'età.

Ipotiroidismo e ipertiroidismo

Viene definita **ipotiroidismo** una condizione in cui vi è una bassa attività degli ormoni tiroidei in circolo. Questo può dipendere da fattori intrinseci alla tiroide oppure da cause legate ad altri organi. Generalizzando e semplificando molto, un soggetto ipotiroideo avrà sintomi quali sonnolenza, difficoltà di concentrazione e tendenza a ingrassare nonostante dieta ed attività fisica adeguate.

Si parla invece di **ipertiroidismo** quando l'attività ormonale tiroidea risulta incrementata: pertanto i soggetti ipertiroidei potranno presentare sintomi come ipertensione, ansia, forte dimagrimento e debolezza muscolare. Tali condizioni sono diagnosticabili grazie alla collaborazione di figure quali l'endocrinologo e il radiologo, sulla base degli esami del sangue e dell'esame ecografico della tiroide: occorre infatti studiare non solo la concentrazione degli ormoni nel sangue, ma anche le dimensioni della ghiandola e valutare la presenza di eventuali noduli o altri problemi.

Tiroidite di Hashimoto

La tiroidite di Hashimoto è una patologia autoimmune che comporta uno stato di **infiammazione perenne della ghiandola tiroidea**. Questa condizione si manifesta perlopiù nelle donne e con sintomi che oscillano tra l'ipo e l'ipertiroidismo, in base alla fase della patologia. Si diagnostica attraverso esami del sangue e valutazione ecografica, al fine di una più precisa individuazione del trattamento da proporre. Le persone che presentano questa patologia devono essere seguite da uno specialista endocrinologo per non incorrere nella tiroidite cronica di De Quervain, una condizione in cui la tiroide smette quasi del tutto di funzionare.



I noduli tiroidei e i TI-RADS

I noduli tiroidei sono delle zone della ghiandola che **reagiscono ad uno stimolo**, che può essere intrinseco (genetico) o estrinseco (esposizione a farmaci, radiazioni, ecc.). Tali alterazioni della ghiandola sono sostanzialmente qualcosa di diverso rispetto al resto dell'organo, ma non bisogna fare l'errore di pensare subito che siano tumori maligni.

I noduli tiroidei si dividono in noduli "secernenti" e "non secernenti", caratteristica legata alla loro capacità o meno di produrre ormoni. Questa attività è valutabile attraverso un esame chiamato **scintigrafia tiroidea**. Inoltre i noduli vengono ulteriormente classificati in base alle loro caratteristiche morfologiche ecografiche, che ne consentono, attraverso le recenti linee guida, un più corretto controllo mediante i TI-RADS.

TI-RADS sta per Thyroid Imaging Reporting & Data System, ossia una scala di classificazione per comprendere meglio e con precisione i noduli tiroidei. Su una scala da 1 a 5 viene misurato quanto i noduli possano dirsi pericolosi o



meno: questo determinerà trattamenti differenti e quanto più possibile precisi, che vanno dal semplice monitoraggio all'asportazione della ghiandola.

Il radiologo classifica i noduli secondo la valutazione TI-RADS, dopodiché l'ultima parola spetta all'endocrinologo che in casi gravi, in genere dopo una biopsia, sceglie se operare o meno. Infatti non sempre i noduli "brutti" sono tumori aggressivi, ma anzi, in moltissimi casi si decide di tenerli sotto controllo proprio per non creare troppi fastidi al paziente asportando un organo tanto importante nel suo metabolismo come la tiroide.

L'importanza della prevenzione con il Check-up tiroide di Cerba

Sottoporsi regolarmente ad **esami del sangue ed ecografia della tiroide** permette di scattare una istantanea della situazione complessiva della ghiandola, dal punto di vista sia funzionale sia morfologico, permettendo quindi di scoprire per tempo eventuali problemi e di mettere in atto tutte le azioni utili a tutelare la nostra salute.

Un punto di partenza ideale è il Check-up tiroide proposto da Cerba HealthCare, un pacchetto di esami che permette di monitorare tutti gli indicatori utili a conoscere lo stato di salute della nostra tiroide.



Dott. Rosario Di Meo
RADIOLOGO

Acido ialuronico contro l'artrosi: ecco come funziona

Seconda puntata dell'approfondimento del dottor Scelsi su uno dei migliori trattamenti per l'artrosi al ginocchio: in cosa consiste e perché è efficace



Nello scorso numero di Cerba Magazine abbiamo parlato delle **infiltrazioni di acido ialuronico come alleate nel trattamento dell'artrosi**: una prestazione ambulatoriale effettuata dal chirurgo ortopedico, dal fisiatra oppure, in alcuni casi, dal radiologo sotto guida ecografica.

Dopo aver visto cos'è l'acido ialuronico, quali sono le sue funzioni e come si può utilizzare per interrompere o almeno limitare il circolo vizioso che porta all'infiammazione, vediamo ora nel dettaglio come si svolge la terapia.

La terapia di viscosupplementazione

L'acido ialuronico utilizzato nelle terapie infiltrative è un dispositivo medico sterile, che si applica

per **infiltrazione locale**, attraverso una siringa. Storicamente veniva estratto da prodotti di origine animale, al giorno d'oggi invece viene prodotto perlopiù per fermentazione batterica, con un minor rischio di contaminazione biologica ed un'elevatissima purezza (per alcuni prodotti del 99,99%).

Gli effetti dell'acido ialuronico sono molteplici:

Viscoinduzione

Per cui legandosi a specifici recettori molecolari dei sinoviociti B stimola la produzione di altro acido ialuronico "naturale".

Preservazione della cartilagine esistente

Penetrando all'interno della cartilagine,

l'acido ha un effetto biologico protettivo sui condrociti (in termine tecnico si dice che ha un effetto antiapoptotico).

Antiossidante

Rimuove i radicali liberi dell'ossigeno proteggendo i tessuti articolari. Questa attività è dipendente dal peso molecolare.

Antinfiammatorio

Riduce la produzione di metalloproteasi, delle molecole in grado di degradare il collagene della cartilagine.

Antidolorifico

Legge alcune molecole mediatrici del dolore e ne previene l'interazione con il recettore, limitandone l'effetto.



Efficacia provata

Numerosi studi hanno validato l'efficacia della viscosupplementazione con acido ialuronico nella cura del dolore articolare, con effetti di media e lunga durata, tra cui un'importante metanalisi effettuata su numerosi studi, pubblicata nel 2020. Per gli acidi ialuronici lineari, i primi ad essere sviluppati, si è visto come la durata del beneficio sia più lunga della permanenza del farmaco a livello dell'articolazione, suggerendo un importante ruolo di tipo farmacologico



piuttosto che meramente meccanico. Dal punto di vista della struttura, gli acidi ialuronici iniettabili possono essere suddivisi in:

- **Lineari:** dall'elevato effetto biologico antinfiammatorio, limitato effetto meccanico lubrificante;
- **Cross linkati:** dall'elevato effetto meccanico lubrificante, limitato effetto biologico antinfiammatorio;
- **Misti:** dall'elevata efficacia sia biologica che meccanica, costo elevato.

In conclusione, la terapia infiltrativa con l'acido ialuronico rappresenta un pilastro nella gestione dell'artrosi al ginocchio. È molto utile sia nelle fasi iniziali, in cui è capace di far regredire completamente il dolore e migliorare la funzionalità, sia nelle fasi avanzate, in cui può avere un ruolo di tipo palliativo, alleviando i sintomi in tutti quei pazienti che non possono essere operati.

Per conoscere tutti i centri Cerba HealthCare Italia dove è possibile sottoporsi a questa terapia, visitare il sito www.cerbahealthcare.it



Dott. Michele Scelsi
ORTOPEDICO

La cellulite non è solo un inestetismo: ecco come combatterla

Questa patologia multifattoriale va affrontata da più parti, agendo anche sullo stile di vita. Dalla medicina estetica arriva un trattamento molto valido: la carbossiterapia



In estate si rinnova l'attenzione verso una problematica che, in realtà, è sempre presente nel corso dell'intero anno, la cosiddetta "**cellulite**". Considerata per molto tempo un semplice inestetismo degli arti inferiori, **la cellulite cela nella realtà una vera patologia, che è la sofferenza del microcircolo e dell'interstizio cellulare sottocutaneo che da questo riceve nutrimento**. Una condizione che, se non trattata nel tempo, evolve nella sclerosi tessutale interstiziale micro- e macronodulare.

Cause della cellulite

La cellulite è causata da diversi fattori che vanno considerati uno per uno per combattere il problema nel modo migliore.

Questi fattori sono sedentarietà e sovrappeso, vizi posturali, abitudini alimentari scorrette, fumo, squilibri endocrini, insufficienza venosa. Ecco perché le varie soluzioni "fai da te" che, soprattutto ultimamente, vengono presentate come rimedi efficaci sono, in realtà, molto approssimative.

Esistono dei farmaci sviluppati per le patologie circolatorie che possono aiutare a contrastare la cellulite (vengono definiti antiedemigeni, venotropi, flebotonici). Tra questi ha un ruolo di rilievo soprattutto il **mesoglicano**, un principio attivo del gruppo degli antitrombotici, che agisce sulla permeabilità dell'endotelio, cioè il "rivestimento" dei vasi sanguigni e linfatici. Ha effetto sul glicocalice, cioè quella rete organizzata di glicoproteine, proteoglicani, glicosaminoglicani che ricopre l'endotelio vasale.





Tali farmaci tuttavia, per quanto preziosi alleati soprattutto nella prevenzione, non bastano da soli a ottenere risultati apprezzabili.

La cellulite va infatti inquadrata secondo quattro parametri:

1) **Accentuazione della conformazione ginoide** (in poche parole, se si ha il tipico fisico "a pera" che tende ad accumulare peso nella parte inferiore del corpo, quindi gambe, cosce, glutei)

2) **Ipotonia dei muscoli glutei**

3) **Adiposità localizzata**

4) **Pannicolopatia edemato-fibro-sclerotica** propriamente detta (PEFS), che altro non è che la cosiddetta pelle "a buccia d'arancia"

A ciascuna di queste situazioni corrisponde una diversa logica terapeutica, considerando che spesso possono coesistere più condizioni insieme.

Tutte queste situazioni però, possono trarre giovamento dalla carbossiterapia, un trattamento preliminare che agisce sull'insufficienza venosa e sulla stasi del microcircolo.

Cos'è la carbossiterapia

Impiegata inizialmente in Francia già dal 1932 nella cura di disturbi vascolari di varia natura, la carbossiterapia si è affermata negli anni come cura d'elezione per la PEFS, condizione in cui entra in gioco, come detto,

un'alterazione del microcircolo venoso e linfatico con sofferenza dell'interstizio ovvero dello spazio compreso tra le cellule.

La carbossiterapia si esegue con un'iniezione sottocutanea, tramite piccoli aghi, di anidride carbonica (CO2), che determina vasodilatazione e stimola la circolazione locale e l'ossigenazione. La somministrazione della CO2 richiede un controllo della velocità del flusso e del volume iniettato.

Attorno alla zona trattata si avverte una lievissima sensazione di bruciore, di breve durata, che provoca un rossore momentaneo.

Le sedute di carbossiterapia hanno una durata di circa 30 minuti e il numero necessario dipende dalla severità dell'ineestetismo; ulteriori cicli di terapia sono consigliati per il mantenimento nel tempo degli effetti raggiunti. Per ottimizzare i risultati desiderati è sempre consigliabile associare alla carbossiterapia anche delle sedute di **linfodrenaggio**.

La **carbossiterapia** è un trattamento sicuro, semplice da eseguire, privo di effetti secondari o collaterali indesiderati e può essere eseguito in alcuni centri Cerba HealthCare.



Dott. Giuseppe Centanni
MEDICINA E CHIRURGIA ESTETICA

Dieta: l'estate è il momento giusto per iniziare

Nella bella stagione siamo più attivi, più rilassati e possiamo organizzare meglio il nostro tempo. Lo specialista spiega come prendere e mantenere delle buone abitudini alimentari



Con la bella stagione arriva il periodo ideale per iniziare una dieta: si è più sereni, si ha più tempo per sé e vi è la possibilità di fare più attività fisica.

In estate è anche più semplice mangiare

meglio: il caldo e la presenza di cibi di stagione ci portano naturalmente a ridurre gli alimenti grassi e pesanti, a introdurre più fibre e anche a bere di più. La cosa a cui prestare attenzione sono le numerose occasioni sociali che potrebbero portarci a mangiare cibi elaborati e a bere alcolici più del dovuto. Per il resto ci sono considerazioni valide tutto l'anno. **La colazione** è il pasto più importante della giornata e deve essere sempre ricca di tutte le sostanze nutritive: ideali lo yogurt al naturale e la frutta fresca. L'ordine dei pasti non cambia: **pranzo, cena e due spuntini**, a metà mattina e a metà pomeriggio, per arrivare ai pasti senza una fame eccessiva e regolare il metabolismo.

Da preferire ovviamente frutta e verdura di stagione, magari accompagnate da una manciata di frutta secca e di cereali.

Idratazione

Caldo e sudore portano a una disidratazione più veloce e a una perdita di minerali: per questo è necessario bere almeno due litri d'acqua al giorno. L'importante però è non aspettare di avvertire la sete e, ancora di più rispetto ai mesi invernali, limitare il consumo di alcolici, che provocano vasodilatazione e quindi aumentano la disidratazione. Alle bibite gassate sono da preferire infusi freddi con frutta di stagione, centrifugati di verdure fresche o succhi di frutta senza zuccheri aggiunti, tisane, tè verde, caffè d'orzo e zuppe fredde. **Osserviamo il colore dell'urina:** se è giallo chiaro, significa che stiamo bevendo a sufficienza.

Frutta e verdura

La frutta può essere un gustoso sostituto a dolci e gelati. **Fresca e naturalmente zuccherata** è un ottimo dolce o spuntino. Pesche, albicocche e prugne, nonché verdure come gli spinaci, sono ricche di potassio, elemento che **attenua la ritenzione idrica** e contribuisce a **mantenere in forza i nostri muscoli**. Frutta e verdura favoriscono anche l'assorbimento del **ferro**, grazie alla presenza di vitamina C, e apportano fibre. Da ricordare che più sono numerosi i diversi colori di vegetali presenti sulla nostra tavola, più variegata saranno anche le sostanze antiossidanti che contengono. Un piccolo trucco che aiuta la dieta è **iniziare il pasto con una terrina di verdura cruda**: sazia e apporta nutrienti che con la cottura andrebbero perduti.



Proteine e grassi

È bene preferire **pesce di stagione** come l'orata, la sogliola, la spigola e la sardina, che apporta acidi grassi essenziali, vitamine del gruppo B e minerali. Il pesce di mare è ricco di iodio, utile per stimolare il metabolismo.

Carni bianche come pollo e tacchino sono da assumere con moderazione mentre non bisogna dimenticare i **legumi**, che non sono solo un alimento "invernale". Al burro si dovrebbe preferire l'**olio extravergine d'oliva** a crudo. Attenzione a formaggi stagionati e agli affettati onnipresenti negli aperitivi e nelle occasioni conviviali. Sì alle **uova** e, senza eccedere, a **latticini e formaggi freschi**, come yogurt, ricotta, primo sale, cagliate, mozzarella.

Carboidrati

Meglio scegliere sempre quelli **integrali**. Ottimi l'orzo in chicchi, il riso in chicchi (integrale o parboiled, che conservano gran parte dei principi nutritivi) e il grano, sotto forma di pasta o pane integrale, oppure in chicchi per ottime insalate arricchite da verdure.

Gelato

Si può mangiare, ma con **moderazione, perché ricco di zuccheri**. Sono da preferire i gusti alla frutta e i sorbetti, mentre vanno limitate le creme. Il gelato fa ingrassare? No! Ma dipende sempre dalla quantità e dai grassi che si utilizzano per prepararlo. Nelle diete estive ottimo per la sua **digeribilità e gustosità**, inoltre, il freddo stimola la secrezione dei succhi gastrici risultando anche un blando analgesico.

Attenzione però: quando si è accaldati, un alimento troppo freddo può causare una **congestione**.

L'importanza dell'attività fisica

Il **movimento all'aria aperta è un toccasana**. Correre, nuotare, fare escursioni o praticare sport come il beach volley sono solo alcune delle opzioni che ci permettono di mantenere il nostro corpo allenato e in salute. Non solo bruciamo calorie, l'esposizione al sole ci regala anche una dose di vitamina D (ricordiamoci però di proteggere adeguatamente la nostra pelle). Scegliamo le ore meno calde, indossiamo abiti leggeri e traspiranti e, importantissimo, **idratiamoci adeguatamente** prima, durante e dopo l'allenamento, bevendo acqua spesso e in piccole quantità.



Dott. Raffaele Soccio

SPECIALISTA IN SCIENZE DELL'ALIMENTAZIONE
MEDICO SOCIO AGGREGATO FMSI

Barbecue e salute

Bastano poche attenzioni per non dover rinunciare, ogni tanto, al piacere della griglia: ecco i consigli su ingredienti, cotture e accompagnamenti



Quando il profumo di carne alla griglia si diffonde nell'aria, è difficile resistere al richiamo del barbecue, un rito culinario principalmente estivo che rafforza i legami sociali.

Tuttavia, tra una bistecca e un'ala di pollo, è giusto porsi dei dubbi sulla salute e cercare suggerimenti per un approccio più sano a questa tradizione.

Il segreto per un barbecue che unisce gusto e salute si nasconde principalmente nella **scelta degli alimenti e nelle tecniche di preparazione e di cottura.**

Cominciamo con la materia prima: optare per **carni magre** come il petto di pollo o il filetto di maiale riduce l'assunzione di grassi saturi, ed è l'alternativa più valida alle classiche fiorentine, salamelle o costine di maiale. Il **metodo di cottura**, poi, può trasformare radicalmente l'impatto del barbecue sulla nostra salute.

Grazie ad attrezzature di tipo **kettle o kamado**, sempre più diffuse, è possibile utilizzare la **cottura indiretta**, una tecnica alleata della salute, perché, creando un ambiente simile a un forno, non solo si mantiene i succhi all'interno delle carni, ma riduce anche la formazione di composti nocivi prodotti invece dalla cottura diretta a temperature elevate. Composti che possono essere limitati



anche da un'**opportuna marinatura** del cibo a base di acidi, come limone o aceto, e di erbe aromatiche. Questi ingredienti non solo ammorbidiscono le carni rendendole più tenere e succulente, ma agiscono anche come **barriera protettiva** che minimizza l'impatto negativo delle alte temperature sulle proteine.

Parlando di **combustibile**, la scelta tra legna e carbone può influenzare significativamente sia il sapore sia l'impatto ambientale del nostro barbecue. **La legna di frutteto**, ad esempio, brucia in modo più pulito e rilascia un aroma dolce che può esaltare il gusto naturale delle carni e del pesce. Anche il carbone non è tutto uguale ed è preferibile optare per un **carbone vegetale di alta qualità**, realizzato senza additivi chimici, che riduce l'emissione di sostanze potenzialmente nocive.



Non dimentichiamo di **fare attenzione anche alle bevande che accompagnano** il nostro barbecue. L'opzione più salutare è l'**acqua**, magari aromatizzata naturalmente senza aggiungere calorie con fette di limone, cetriolo o frutti di bosco. **Vini con moderazione** (magari un rosato leggero o un bianco fresco) e così la birra. Alternative non alcoliche possono essere i tè freddi non zuccherati o i cocktail a base di succo di pomodoro speziato o agrumi.

Ci sono poi altri piccoli accorgimenti che contribuiscono a rendere i barbecue più salutari:

- **Varietà alimentare:** integrare nel menu verdure di stagione arricchisce il pasto con vitamine, minerali e fibre, riducendo al contempo la quantità totale di carne consumata.
- **Salse e condimenti:** meglio che siano a basso contenuto di zuccheri e grassi saturi e fatti in casa con ingredienti freschi.
- **Controllo delle porzioni:** servire quantità moderate di carne aiuta a limitare il consumo eccessivo di calorie e grassi.
- **No alla carbonizzazione:** evitare di bruciare eccessivamente la carne e rimuovere le parti bruciate prima del consumo.
- **Pre-cottura:** precuocere parzialmente la carne in forno o bollendola può ridurre il tempo di cottura alla griglia.
- **Pulizia:** mantenere la griglia pulita e libera da residui bruciati di precedenti cotture riduce fumo e fiammate nocive che possono depositarsi sul cibo.

Come ogni piacere della vita, il barbecue richiede moderazione. **Alternarlo con altri metodi di cottura** come la cottura a vapore o al forno, non solo varia la nostra dieta, ma riduce anche l'esposizione a potenziali rischi per la salute. Una **grigliata più salutare** non significa minori piaceri del barbecue, ma piuttosto riscoprirli in chiave più consapevole, continuando a goderci uno dei piaceri dell'estate.



Marco Daturi
CHIEF MARKETING OFFICER

Barbecue e salute: le risposte del nutrizionista

Il dottor Carlucci risponde ad alcuni quesiti sulla carne e la sua cottura

La carne alla griglia fa ingrassare?

Di per sé no, a patto che non la si associ ad alimenti come pasta o patate. Ricordiamo che il 20% dell'apporto nutrizionale giornaliero dovrebbe essere costituito da proteine e, in assenza di problemi di salute specifici, una persona sana non ha la necessità di escludere la carne dall'alimentazione, sempre scegliendo di preferenza le tipologie più sane. La carne di pollo, per esempio, è anche consigliata nella perdita di peso, perché è facilmente digeribile.

Quante volte si può mangiare la carne?

La carne può essere consumata in modo sicuro fino a **2-3 volte alla settimana, evitando o limitando fortemente il consumo di carni lavorate (come salsicce e würstel)**, consumando in modo **moderato le carni rosse** (che aumentano il rischio di problemi cardiovascolari, cancro, obesità e diabete tipo 2) e **privilegiando invece le carni bianche**. Quando mangiamo carne, inoltre, è bene bere **molta acqua** per facilitare l'eliminazione delle tossine e **limitare il consumo di alcolici**. Anche **accompagnare le grigliate con frutta e verdura**, ricche di fibre e antiossidanti, aiuta a proteggere l'organismo.

La carne alla griglia provoca problemi alla digestione?

Come tutti gli alimenti ricchi di grassi e proteine, anche la carne o i cibi alla griglia si digeriscono piuttosto lentamente. Nello specifico, il pollo e il tacchino vengono digeriti in 2 ore, il manzo in 3 ore, l'agnello in 4 ore e il maiale in 5 ore.

Associare altri tipi di alimenti può facilitare però il processo. Perciò **grigliare verdure** come asparagi, radicchio, zucchine, melanzane, pomodori e peperoni, ma anche frutta come ananas e mango, non solo aggiunge colore e fantasia al barbecue, ma lo rende anche **più salutare**.

Un ulteriore consiglio è quello di mangiare la carne alla griglia preferibilmente come primo piatto perché è l'alimento che richiede più tempo per essere digerito. Altra regola per digerire meglio è **masticare più volte e lentamente ogni boccone**.

Vorresti chiedere qualcosa ai nostri professionisti?

Non esitare, scrivi una mail a: **info@cerbahealthcare.it** con la tua domanda. Potresti trovare la risposta direttamente sul prossimo numero Cerba Italia Magazine!

Test Bio Balance

**Misura il tuo benessere tramite analisi
del microbioma intestinale**

Valuta la composizione della flora batterica intestinale e individua condizioni di sbilanciamento potenzialmente responsabili di disturbi funzionali e di aumentato rischio di patologie croniche.



Proteggere la pelle dal sole: un imperativo valido tutto l'anno

Prendere il sole in sicurezza, abbronzandosi e senza compromettere la produzione di vitamina D è possibile, grazie ai prodotti solari di ultima generazione da abbinare agli integratori



La protezione della pelle dai raggi solari è un tema che spesso viene associato solo all'estate, ma è cruciale ricordare che la pelle, specialmente in **aree esposte come il viso e il dorso delle mani, dovrebbe essere protetta tutto l'anno.**

La dottoressa **Rossella Chiodini**, specialista in dermatologia e venerologia di Cerba HealthCare Italia, sottolinea: «È un mito pensare che proteggersi sia necessario solo quando si prende il sole d'estate. La pelle è continuamente esposta ai raggi UV, anche durante le attività quotidiane come camminare, correre o andare a pescare. Perciò, **l'uso della crema solare dovrebbe essere costante**».

Con il passare degli anni, la pelle accumula danni che portano non solo al fotoinvecchiamento (rughe e macchie), ma a volte anche a lesioni cancerose.

«Le esposizioni solari prolungate, anche se sporadiche, contribuiscono al rischio di sviluppare piccoli tumori cutanei: dalla cheratosi attinica, al basalioma, allo spinalioma, fino al più pericoloso di tutti, il melanoma» avverte la dottoressa.

Altra falsa credenza è che l'uso dei prodotti solari impedisca l'abbronzatura e la produzione di vitamina D.

«In realtà, i moderni fotoprotettori, che combinano schermi fisici e chimici e in alcuni casi proteggono anche dagli infrarossi, permettono un'abbronzatura sana e la produzione di vitamina D non viene bloccata» chiarisce la dottoressa. Per una protezione ottimale è consigliabile inoltre utilizzare **integratori ad hoc**: contengono un pool di sostanze come biossido di titanio e selenio, che aiutano a prevenire lo stress ossidativo causato dal sole, nonché la vitamina D stessa. Infine, è importante essere consapevoli che tutelare la pelle dai danni solari è un investimento per il futuro: «**È fondamentale proteggere i bambini dalle scottature**, poiché queste aumentano il rischio di melanoma in età adulta» conclude Rossella Chiodini. La **fotoprotezione** quindi non deve mai mancare nel nostro bagaglio, per mantenere la pelle sana e prevenire danni a lungo termine.



Dott.ssa Rossella Chiodini
SPECIALISTA IN DERMATOLOGIA E VENEROLOGIA

In estate non dimentichiamo di proteggere anche gli occhi

Durante l'estate proteggere gli occhi è molto importante per prevenire i danni causati dall'esposizione al sole e ad altri elementi ambientali



Quali sono i rischi?

- L'esposizione prolungata a raggi UVA e UVB possono favorire l'insorgenza di congiuntiviti, cheratiti ma anche problemi più seri legati ad un'esposizione prolungata quali cataratta e maculopatie.
- Vento, granelli di sabbia, terriccio o polvere possono portare ad **infiammazioni oculari** e secchezza dell'occhio.

Ecco alcuni consigli utili:

- Per proteggersi è necessario indossare occhiali da sole con **lenti adeguate** che offrano una protezione UV al 100%. Evitate di acquistare occhiali da sole di marchi contraffatti, le cui lenti non proteggono dai raggi UV ma possono anche essere dannose per i vostri occhi.
- Abbinare agli occhiali un **cappello con visiera**.
- Una buona idratazione è fondamentale per **evitare una perdita eccessiva di liquidi**; è preferibile bere molta acqua (1,5-2 litri al giorno). Al contrario, le bevande zuccherate, il sale e i cibi grassi non sono d'aiuto.
- Utilizzare **sostituti lacrimali** o, nel caso di cheratocongiuntiviti, terapie specifiche consigliate da uno specialista oculista.

Per chi usa le lenti a contatto?

L'uso di lenti a contatto al mare, al lago o in piscina è possibile ma è importante prendere le giuste precauzioni per ridurre i rischi.

Ecco alcuni consigli su come farlo in modo sicuro:

- Indossare **occhialini da nuoto**, ben aderenti, per evitare il contatto con l'acqua e prevenire infezioni e irritazioni.
- Usare lenti a contatto **giornaliere**, che possono essere eliminate dopo ogni uso.
- Nel caso di lenti a contatto riutilizzabili assicurarsi di **disinfettarle accuratamente** con una soluzione appropriata dopo ogni utilizzo.
- Rimuovere sempre le lenti dopo essere stati in acqua.

Nel caso di dubbi o disturbi agli occhi è sempre utile consultare un oculista per ricevere consigli specifici e personalizzati in base alle proprie necessità. Con Cerba HealthCare prenotare una visita è facile e veloce: www.cerbahealthcare.it.



Dott. Stefano Fazio
OCULISTA

10 consigli per un'estate in sicurezza

Ecco un vademecum utile ad adulti, bambini e persone anziane per godere dei benefici del sole proteggendo la propria salute. Buona estate!



1. Utilizzare la protezione solare

Applicare una **crema solare** con un fattore di protezione (SPF) adeguato al proprio tipo di pelle: l'ideale è **50+**, soprattutto per bambini e anziani. Riapplicare ogni due ore, dopo il bagno o dopo sudorazione intensa.

2. Attenzione ai farmaci fotosensibilizzanti

Alcuni farmaci possono **aumentare la sensibilità della pelle ai raggi UV**. Consultare il medico o il farmacista per sapere se i farmaci che si stanno assumendo possono causare fotosensibilizzazione.

3. Evitare l'esposizione specialmente nelle ore più calde

Evitare di esporsi al sole **tra le 10:00 e le 16:00**, quando i raggi UV sono più intensi. Preferire l'ombra durante queste ore o utilizzare un ombrellone per ripararsi dal sole.

4. Idratazione costante

Bere molta acqua per **mantenere l'idratazione**, soprattutto in estate e durante l'esposizione al sole. Per i bambini e gli anziani, monitorare più attentamente l'assunzione di liquidi.

5. Alimentazione ricca di antiossidanti

Consumare **frutta e verdura** ricche di vitamine A, C ed E, come carote, pomodori, agrumi e frutti di bosco, che aiutano a proteggere la pelle dai danni del sole. Includere nella dieta anche **alimenti con acidi grassi omega-3**, come il pesce e la frutta secca.

6. Gradualità nell'esposizione

Esporsi al sole gradualmente, iniziando con brevi periodi e aumentandoli progressivamente per evitare scottature. Questo è particolarmente importante per i bambini e gli anziani, che hanno una pelle più delicata.

7. Indossare abbigliamento protettivo

Utilizzare **cappelli** a tesa larga, occhiali da sole con protezione UV e abiti leggeri ma coprenti. Per i bambini è consigliato utilizzare **tessuti specifici con protezione UV**.



8. Controllo periodico della pelle

Effettuare un **autoesame regolare della pelle** per individuare eventuali cambiamenti, come nuove macchie o nei che cambiano forma o colore. Consultare un dermatologo per un **controllo annuale**, soprattutto se si hanno molti nei o una pelle molto chiara.

9. Educazione e prevenzione

Insegnare ai bambini **l'importanza della protezione solare e delle buone abitudini al sole**. Gli anziani dovrebbero essere informati sui rischi di un'eccessiva esposizione al sole e incoraggiati a seguire le stesse precauzioni.

10. Rimedi post-esposizione

Dopo l'esposizione al sole **idratare la pelle con creme o lozioni lenitive**, preferibilmente a base di aloe vera. In caso di scottature, utilizzare prodotti specifici per **alleviare il dolore e l'infiammazione** e consultare un medico, se necessario.



Cerba HealthCare
ITALIA

Test 108 intolleranze alimentari

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

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



www.cerbahealthcare.it

FOLLOW US    

Info

