



Cerba HealthCare
ITALIA

#15

COPIA OMAGGIO

Cerba Italia Magazine

Edizione speciale



Longevity

HEALTHSPAN MEDICINE



Cerba HealthCare
ITALIA

**La medicina della longevità:
accessibile in oltre 400 centri**



Sommario

- 4 | Le vostre e-mail
Domande e risposte
- 6 | Longevity: la medicina della lunga vita diventa più accessibile a tutti
Stefano Massaro
- 8 | Analisi cliniche: i biomarker della longevità
Dott. Sergio Carlucci
- 10 | in.Cerba: il tuo portale paziente
Marco Frontini
- 11 | Migliora il tuo allenamento per una vita più lunga
Dott. Andrea Cutolo De Rosis
- 12 | Focus: migliora subito il tuo VO₂max
Dott. Andrea Cutolo De Rosis
- 14 | Vivere più a lungo e in salute anche grazie all'alimentazione
Dott.ssa Iolanda Ricci
- 16 | Il sonno influenza la longevità?
Dott.ssa Giulia Paciucci
- 18 | MOC DEXA Total Body al servizio della HealthSpan Medicine di Cerba
Dott. Rosario Di Meo
- 20 | Telemedicina: la tua consulenza medica a portata di un click
Paola Frangi
- 22 | La longevità comincia dalla mente
Dott.ssa Emanuela Muriana
- 24 | L'importanza della connessione mente-corpo
Dott. Aurelio Marigo
- 26 | Strategie per una pelle in salute e senza età
Dott.ssa Rossella Chiodini

Editoriale



Stefano Massaro

CEO CERBA HEALTHCARE ITALIA

Negli ultimi anni, abbiamo assistito a un'incredibile evoluzione nel campo della medicina 3.0 e della *longevità intesa come healthspan*, un concetto che sta guadagnando sempre più attenzione, sia tra i professionisti della salute sia nel grande pubblico.

Abbiamo intrapreso questa strada ben prima che il termine "longevity" diventasse una moda: oltre 10 anni fa lanciavamo uno dei primi progetti che combinavano l'analisi dei dati clinici individuali con quelli raccolti dai primi dispositivi wearable. Un'innovazione che, all'epoca, segnava il passaggio dal "single data point" al "constant data flow". Erano gli anni in cui la medicina e la tecnologia iniziavano a intrecciarsi in modi che fino ad allora non erano nemmeno immaginabili.

Oggi, **Cerba HealthCare Italia** continua questo percorso pionieristico, avendo sviluppato un *programma di longevity su larga scala*, accessibile in oltre 400 centri in tutto il Paese con l'ambizione di fare davvero la differenza per molte persone.

Il viaggio iniziato con Medical Life Coaching oggi si è trasformato in una realtà ben consolidata, in grado di offrire **percorsi di salute personalizzati e basati sui biomarker**. Questi dati permettono di agire in modo proattivo sulla prevenzione, migliorando la qualità della vita e anche allungandone la durata perché il vero obiettivo della medicina della longevità non è solo vivere più a lungo, ma farlo con una qualità di vita ottimale, superando ciò che ci si aspetterebbe dalla semplice età anagrafica. *A 40 anni devi ritrovare l'efficienza fisica e mentale dei tuoi 20; a 60 devi avere quella dei tuoi 40 e ad 80 quella dei tuoi 60. Siamo solo all'inizio di una nuova era della longevità, e Cerba HealthCare Italia è pronta a guidarci lungo questa strada.*

Buona lettura

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 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

Analisi del sangue

 **Ho sentito parlare del test AA/EPA + AA/DHEA (EFA). Perché è utile questo test? Voi lo eseguite?**

 Il test AA/EPA + AA/DHEA (EFA) è un test ematico per monitorare l'infiammazione. Il test AA/EPA misura il rapporto tra acido arachidonico (AA) e acido eicosapentaenoico (EPA); il test AA/DHA, invece, valuta il rapporto tra acido arachidonico e acido docosaesaenoico (DHA). Questi indicatori servono per valutare l'equilibrio tra gli acidi grassi omega-6 e omega-3 nel nostro organismo. Sono acidi grassi essenziali che non possono essere prodotti dal nostro organismo. Gli acidi grassi omega-6 provocano il processo infiammatorio, mentre gli acidi della serie omega-3 consentono l'avvio del processo di risoluzione dell'infiammazione. Il rapporto omega-6 (AA)/omega-3 (DHA, EPA) ha un valore ottimale di 2:1; quando è alterato a favore degli omega-6, indica uno stato infiammatorio che può favorire la progressione di malattie come obesità, diabete e problemi cardiovascolari. Per prevenire l'infiammazione cronica e promuovere una longevità sana,

è fondamentale adottare una dieta a base di alimenti ricchi di omega-3, come pesce azzurro, salmone, trota, noci e semi di lino, e ridurre l'assunzione di alimenti ricchi di omega-6, come mais, semi di girasole e soia. In Cerba HealthCare Italia, offriamo la possibilità di analizzare il rapporto tra i biomarker AA/EPA e AA/DHEA (EFA). Per prenotare questo esame, visita sul nostro sito web la pagina dedicata "Longevity Cerba", dove troverai questo e altri esami specifici facenti parte delle analisi del programma Longevity.



Diagnostica per immagini

 **Ho svolto il follow-up di analisi Longevity e, dopo la consulenza, il medico mi consiglia di eseguire la MOC DEXA Total Body. Conosco la MOC DEXA (poiché l'avevo eseguita per l'osteoporosi), che differenza c'è con la MOC DEXA Total Body? Voi la effettuate?**

 Sì, la eseguiamo in più sedi distribuite su tutto il territorio italiano. La MOC DEXA (Densitometria Ossea a Raggi X a Doppia Energia) è una tecnologia avanzata di diagnostica per immagini che viene generalmente impiegata per la diagnosi dell'osteoporosi e la valutazione della densità minerale ossea, con esame eseguito a livello lombare o lombare e femorale. L'esame MOC DEXA, se eseguito in Total Body, invece, grazie a software dedicati, è in grado di fornire una visione complessiva della composizione corporea in ottica di health-span. In questo caso permette di misurare anche la quantità di massa grassa (sia viscerale che sottocutanea), la massa magra ed il loro rapporto, fornendo informazioni su come poter agire per ridurre i fattori di rischio di malattie cardiovascolari e dismetaboliche e le neurodegenerative ecc... Tali patologie croniche potrebbero svilupparsi molto lentamente e, poiché danno le prime avvisaglie in maniera subdola, non risultano sempre individuabili attraverso esami di routine. Dal momento che le malattie cardiovascolari, neurodegenerative e sindromi dismetaboliche spesso sono direttamente correlate anche ad un eccesso di grasso viscerale (VAT), è pertanto importante misurare i valori di VAT (grasso viscerale) e SAT (grasso sottocutaneo) attraverso l'esecuzione della MOC DEXA Total Body, cercando di cogliere precocemente i primi segnali di queste malattie, per ridurre l'evoluzione nel tempo in previsione di una vita lunga in buono stato di salute anche in età avanzata.

[Leggi l'articolo a pagina 18 >](#)

Poliambulatorio

 **Ho visto sul vostro sito che è stato attivato il servizio di telemedicina, vorrei sapere se è possibile svolgere un consulto psicologico. Ho anche la Cerba Card, posso usufruire di uno sconto?**

 Il servizio di telemedicina di Cerba HealthCare Italia rappresenta una soluzione innovativa che si aggiunge alle tradizionali visite specialistiche. Oltre a teleconsulti e televisite specialistiche, sul portale sono disponibili anche i colloqui psicologici con professionisti del settore. Si può accedere alla piattaforma in modo semplice e pratico, direttamente da pc, tablet o smartphone, senza la necessità di recarsi fisicamente presso i centri Cerba. In particolare, il colloquio psicologico online tramite piattaforma permette di svolgere la seduta in un ambiente familiare, contribuendo così a creare un'atmosfera confortevole e favorendo il dialogo con il professionista selezionato dalla lista proposta.



I titolari della Cerba Card possono, inoltre, beneficiare di uno sconto del 10% sulle prestazioni di telemedicina. Accedere al servizio è semplice, basta consultare il sito web di Cerba HealthCare Italia e registrarsi online **nella sezione telemedicina** per scegliere la prestazione più adatta alle proprie esigenze.

[Leggi l'articolo a pagina 20 >](#)

Longevity: la medicina della lunga vita diventa più accessibile a tutti

Disponibile in oltre 400 centri medici in Italia, richiede un investimento compreso tra i 300 e gli 800 euro: un decimo rispetto ai programmi proposti in tutta Europa



Info



Longevity
HEALTHSPAN MEDICINE

Mentre la medicina della longevità riempie colonne di giornali, è argomento di salotti culturali e inizia a coinvolgere VIP attraverso servizi di nicchia riservati a pochi privilegiati, **Cerba HealthCare Italia, leader nel settore della diagnostica e della prevenzione sanitaria, introduce un nuovo percorso dedicato alla longevità, accessibile e innovativo**, disponibile in oltre 400 centri medici in tutta Italia, che sfrutta le tecnologie avanzate della medicina 3.0 per migliorare la salute e prolungare la vita in modo sano.

La **medicina 3.0**, come definita dai più esperti studiosi in ambito internazionale (tra cui si contano diverse eccellenze italiane), non si limita più alla semplice cura delle malattie, ma si concentra sulla prevenzione e sull'ottimizzazione della salute, attraverso l'uso di tecnologie all'avanguardia come l'intelligenza artificiale, la

genomica e l'analisi avanzata dei dati. Questo approccio permette di personalizzare le cure, prevenire l'insorgere di patologie e migliorare il benessere complessivo dell'individuo. Cerba HealthCare Italia ha integrato queste tecnologie nei suoi **percorsi Longevity**, rendendoli disponibili a tutti coloro che desiderano prendersi cura della propria salute in modo proattivo.

Un servizio smart e accessibile

Sempre più oggetto di attenzione, i percorsi di longevità sono stati appannaggio di una ristretta élite, spesso caratterizzati da costi elevati (tra i 3mila e gli 8mila euro per persona l'anno) e accessibilità limitata. Parliamo di cifre impegnative imbrigliate in un retaggio culturale in cui pochi individui hanno la cultura per investire sulla propria salute, ammesso che ne abbiano la capacità economica.

Cerba ha creato un servizio che non solo mantiene elevati standard di qualità, ma che è anche economicamente accessibile. **L'obiettivo è abbattere distanze sia economiche che culturali.** È noto che Cerba HealthCare Italia vanta la proprietà di laboratori all'avanguardia che eseguono analisi a vantaggio di molti operatori sanitari, tra cui anche quelli più impegnati nella Longevity. «Siamo felici di vedere come l'interesse per la longevità stia crescendo e come sempre più centri si stiano affidando alla nostra eccellenza per l'esecuzione delle analisi e la misurazione dei biomarker» afferma **Stefano Massaro, CEO di Cerba HealthCare Italia.** «Il nostro obiettivo è rendere questo percorso disponibile anche a tutti gli individui che vogliono veramente migliorare la propria salute e allungare la vita sana attraverso un investimento compreso tra i 300 e gli 800 euro: un decimo rispetto ai programmi rinvenibili in tutta Europa, senza scomodare l'enormità dei costi negli Stati Uniti».

Un percorso personalizzato

Il servizio Longevity di Cerba HealthCare Italia è costruito sulla base di un'analisi approfondita del profilo di salute, che include un vasto elenco iniziale di **test ematochimici specifici per misurare i biomarker** su cui lavorare individualmente. Si possono eseguire **test di diagnostica avanzata** (solo in alcune sedi) attraverso cui analizzare il grasso viscerale e il $VO_2\max$ e, attraverso **servizi di telemedicina**, i pazienti possono ricevere indicazioni personalizzate — basate sui biomarker — per migliorare il proprio stile di vita. La proposta include **strategie mirate per l'alimentazione, l'attività fisica e la gestione del sonno**, che possono essere facilmente monitorate tramite dispositivi indossabili — wearable device.

“Il vero obiettivo della medicina della longevità è lavorare attivamente per massimizzare l'efficienza psicofisica di una persona, superando ciò che ci si aspetterebbe sulla base dell'età anagrafica”.

«È necessario per molti individui essere educati e supportati nell'utilizzo dei wearable device», aggiunge Stefano Massaro. «Siamo consapevoli, e vogliamo che lo siano sempre di più anche i nostri pazienti, che la longevità non dipende solo dalla genetica, ma da scelte di vita consapevoli e modificabili» sottolinea Massaro. «Il nostro servizio è stato progettato per essere non solo efficace, ma anche accessibile, offrendo a chiunque la possibilità di prendersi cura della propria salute in modo scientifico e sostenibile. La condizione è che l'individuo sia motivato a un investimento emotivo molto più che economico, per affrontare un percorso importante che potrà cambiargli la vita».

L'impegno verso la longevità

Con il lancio del servizio Longevity, **Cerba HealthCare Italia dimostra che la medicina avanzata può essere alla portata di tutti**, fornendo un percorso personalizzato che consente di migliorare la qualità della vita e prevenire le malattie. «Questo è il futuro della salute, e noi siamo orgogliosi di renderlo accessibile a tutti» conclude Massaro, «in attesa che tante scelte individuali sappiano orientare la spesa sanitaria pubblica verso questo tipo di prestazioni: forse per questo è ancora presto. Succederà!».



Stefano Massaro

CEO CERBA HEALTHCARE ITALIA



Analisi cliniche: i biomarker della longevità

Scopriamo cosa sono i biomarker e come si può giocare d'anticipo su circa il 50% delle malattie grazie alla misurazione di questi importantissimi parametri



L'invecchiamento è soprattutto il risultato delle modificazioni dell'espressione genica all'interno dell'organismo. Sono queste modificazioni a causare, con l'avanzare dell'età, il deterioramento degli organi vitali. Tuttavia, quanto vivremo e come non dipende solo dai nostri geni.

Recenti studi di epigenetica hanno evidenziato l'esistenza di processi biochimici che, senza modificare la sequenza del DNA, incidono sull'espressione dei geni, rendendoli "attivi" o "non attivi". Inoltre, è stata dimostrata l'esistenza di meccanismi in grado di riparare i danni del DNA, aumentare la longevità e ridurre il rischio di malattie. In questo ambito, lo studio dei **biomarcatori ematici, o biomarker**, è essenziale per comprendere e prevedere gli schemi d'invecchiamento dell'organismo umano in chiave di prevenzione personalizzata.

Cosa sono i biomarker

I biomarker sono molecole, proteine o altre sostanze biologiche rilevabili con precisione in diverse tipologie di campioni. **Quelli relativi all'invecchiamento predicono aspetti funzionali dell'invecchiamento stesso e possono essere utili per indicare quali interventi apportare per favorire la longevità.** Conoscendo questi biomarker possiamo identificare i fattori di rischio su cui concentrarci per migliorare la salute e la durata della vita; possiamo identificare persone che sono a rischio di morte prematura in modo che possano ricevere interventi preventivi, possiamo monitorare i cambiamenti nell'individuo con il passare del tempo e identificare precocemente possibili o probabili problemi di salute. Insomma, attraverso una **combinazione di analisi** si può comprendere il proprio stato di salute, è sufficiente sottoporsi

a un **prelievo di sangue** per individuare i processi biologici e biochimici alla base delle malattie, conoscere il metabolismo dell'individuo e, in caso di danno, segnalare dove questo è avvenuto, capire se lo stile di vita della persona è corretto e come agire per modificarlo in vista di un invecchiamento sano.

Il 50% circa delle malattie si può prevenire se si adottano abitudini come l'adeguata alimentazione, evitare il fumo, gestire lo stress, dormire bene e praticare esercizio fisico. Più nel dettaglio, la ricerca ha identificato alcuni biomarker legati specificamente alla longevità. Per citarne alcuni, presenti nel **Programma iniziale Longevity di Cerba**: emocromo, glicemia, HOMA, AA/EPA + AA/DHA (EFA), IGF1, APO B, colesterolo totale, HDL, LDL, trigliceridi, transaminasi GOT, GPT, gamma gt, amilasi, creatinina, azotemia, uricemia, cK, Tsh, elettroforesi proteica, bilirubina, sideremia, omocisteina, HB1AC, cortisolo salivare, dROMS, testosterone, vitamine del complesso B, vitamina C, vitamina D, elettroliti ematici e nell'uomo il PSA. A questi se ne aggiungono altri per mettere in luce la storia clinica e sintomatologica del paziente.

Uno spettro ampio e diversificato, quindi, che copre molti degli aspetti chiave della fisiologia, dall'infiammazione al metabolismo energetico, passando per la funzionalità di organi vitali come fegato e reni. In virtù delle loro caratteristiche e funzioni, i biomarcatori possono essere classificati come:

- **molecolari**: forniscono informazioni utili per la descrizione e l'interpretazione dei sistemi biologici (trascrittomico, epigenetico, metabolico) o di molecole specifiche (pannelli di parametri ematici);
- **fisiologici**: misurano la performance funzionale (ad esempio idoneità cardiorespiratoria misurata in VO_2 max, funzioni cognitive) o caratteristiche fisiche (BMI, indice di massa corporea);
- **radiografici e istologici**.

Tuttavia, oltre allo studio dei biomarker, sarebbe utile sottoporsi a visite e check-up specifici, anche combinando la diagnostica clinica con quella di laboratorio. Cerba propone, in seconda battuta, anche un ulteriore controllo specifico con il **programma di follow-up Longevity** per monitorare l'andamento dei propri valori per comprendere il proprio stato di salute.

Dopo lo svolgimento delle analisi, è fondamentale, naturalmente, il ruolo degli specialisti nell'interpretare ciascun parametro per comprendere punti di forza e debolezza della salute dell'individuo, le aree in cui migliorare e come intervenire mediante la prescrizione di esami di approfondimento, integratori mirati, indicazioni su dieta e allenamento e l'eventuale programmazione di incontri con altri specialisti.

Un solo biomarker non permette di captare e restituire una visione complessiva della salute individuale nella prospettiva di una vita lunga e sana. È grazie alla combinazione dei risultati delle analisi che è possibile valutare e analizzare in maniera completa ed efficace tutti gli aspetti legati all'invecchiamento biologico, per "prendere in mano la propria vita" e poter vivere sani più a lungo.



Dott. Sergio Carlucci

BIOLOGO GENETISTA E NUTRIZIONISTA
COMMUNICATION SCIENTIFIC ANALYST



in.Cerba: il tuo portale paziente

Visualizza, scarica e condividi tutte le informazioni dal tuo profilo personale sul portale. Puoi anche prenotare facilmente le tue prossime visite

in.Cerba è una piattaforma online che permette di gestire in modo semplice e completo la propria documentazione sanitaria, relativa alle prestazioni effettuate con Cerba ma non solo. Infatti, si possono caricare anche i documenti ottenuti da altre strutture sanitarie, nonché carta d'identità, codice fiscale e appunti (indicazioni ricevute durante una visita, prescrizioni e altro). Novità importante è la possibilità di condividere tramite e-mail la documentazione con terze parti autorizzate, come il proprio medico di fiducia. Su in.Cerba si possono trovare anche i documenti amministrativi, come le fatture. Inoltre, nel proprio account personale si possono trovare informazioni sulla Cerba Card e sui suoi vantaggi. Un'altra funzionalità è la **prenotazione di visite e prestazioni specialistiche** scegliendo la sede del centro, orario e specialista desiderato. Questo grazie al processo guidato: selezionato l'esame, compaiono suggerimenti su eventuali altri servizi correlati che

potrebbero interessare, così da consigliare il percorso diagnostico adatto a ogni esigenza. Il portale permette inoltre di verificare se si è in possesso della prescrizione medica per l'esame scelto; se non si ha la prescrizione è possibile prenotare, contestualmente, la visita preliminare appropriata per ottenerla. Non è necessario inserire ogni volta i propri dati ed è accessibile dal proprio smartphone. Il **team Digital di Cerba HealthCare Italia** – diretto da **Marco Frontini in qualità di Chief Innovation**

& Digital Officer ha elaborato e reso in.Cerba uno strumento innovativo in grado di fornire un supporto pratico nella gestione dei propri documenti sanitari. La piattaforma è stata sviluppata con le più moderne tecniche di **protezione dei dati, sotto continuo monitoraggio**. Un progetto che mira a un futuro paperless ("senza carta"), sostenibile, che innova il tradizionale modo di collezionare, catalogare e organizzare il proprio materiale sanitario.



Marco Frontini

CHIEF INNOVATION & DIGITAL OFFICER



[Accedi al portale](#)



Migliora il tuo allenamento per una vita più lunga

Per invecchiare bene è fondamentale lavorare su forza, stabilità ed efficienza aerobica: approfondiamo insieme un importante parametro, il $VO_2\max$

L'attività fisica rappresenta una delle armi più potenti nell'arsenale anti-invecchiamento.

Il suo effetto pro-longevity avviene mediante diversi meccanismi: dal miglioramento del sistema cardio-circolatorio e respiratorio, alla riduzione dei valori di pressione arteriosa, fino al miglioramento del controllo glicemico e della sensibilità insulinica con riduzione del rischio di sviluppare diabete di tipo 2.

“Fare esercizio fisico significa lavorare su tre componenti: forza, stabilità ed efficienza aerobica”

Non solo: l'esercizio fisico stimola la funzione dei mitocondri (le centrali energetiche delle cellule) e la produzione di citochine, che contribuiscono a stimolare il sistema immunitario, la muscolatura scheletrica e la densità ossea. Inoltre, influisce sulla produzione di serotonina e di altre molecole come il

BDNF (Brain-Derived Neurotrophic Factor), che favorisce la funzione dell'encefalo e in particolare l'ippocampo che regola la memoria e che può prevenire malattie neurodegenerative. Fare esercizio fisico significa lavorare su tre componenti: forza, stabilità ed efficienza aerobica (aerobic efficiency).

Migliorare ognuna di queste componenti è necessario in ottica di longevità, ma ci focalizzeremo in particolare sull'ultima elencata, cioè l'**efficienza aerobica**, che comprende sia la **resistenza**, che la capacità aerobica di picco o massimo consumo di ossigeno ($VO_2\max$).

L'ossigeno è la chiave

Semplificando le cose, intendiamo come **efficienza aerobica** quanto l'organismo è performante nell'utilizzare ossigeno per produrre energia e il $VO_2\max$ rappresenta la massima velocità con cui l'organismo riesce a farlo.

Wearable device per monitorare il proprio $VO_2\max$

Per il monitoraggio del proprio $VO_2\max$ è utilissimo dotarsi di un **wearable device** (un dispositivo come Garmin, Apple Watch o simili) che permette di calcolare il $VO_2\max$ e monitorare l'attività fisica.



Dott. Andrea Cutolo De Rosis

MEDICO DELLO SPORT



Focus: migliora subito il tuo $VO_2\text{max}$

Una guida pratica per migliorare le proprie prestazioni fisiche e determinare come vivrai i tuoi prossimi anni

Dott. Andrea Cutolo De Rosis - MEDICO DELLO SPORT

Perché è importante conoscere il valore del $VO_2\text{max}$?

Un basso valore di $VO_2\text{max}$ è correlato ad un significativo aumento del rischio di morte per qualsiasi causa. Tale associazione è così evidente che, secondo alcuni autori, esso rappresenta il singolo miglior valore misurabile predittivo di longevità. Nel 2018, il gruppo di Mandsager ha studiato il $VO_2\text{max}$ in più di 120.000 soggetti con età media di 53 anni, e lo ha diviso in 5 categorie in base ai percentili (figura 1): come si vede, all'aumento del $VO_2\text{max}$ corrisponde una netta riduzione del rischio di mortalità. Clausen e collaboratori hanno stimato un incremento della durata della vita di 45 giorni per ogni ml di VO_2 guadagnato.



Figura 1: modificata da Mandsager et al., 2018

Da questi studi si ricavano altre informazioni importanti

- La riduzione più significativa del rischio di morte, circa il 50%, si ottiene passando dalla categoria basso (Low) a quella sotto la media (Below average).
- Non c'è un tetto limite: più il $VO_2\text{max}$ aumenta più il rischio di morte si riduce, ma più si è performanti minori sono i vantaggi in termini di sopravvivenza nel passare ad una categoria superiore.
- Soggetti sani ma con un $VO_2\text{max}$ basso hanno un rischio di morte comparabile a quello di soggetti cardiopatici, fumatori o con diabete di tipo 2.

Come misurare il $VO_2\text{max}$

La valutazione più accurata è il test del consumo di ossigeno, che lo rileva direttamente mediante l'analisi dei gas durante un'attività fisica massimale. Esistono anche altri metodi che estrapolano il $VO_2\text{max}$ da parametri come FC e lattati (YMCA) o dalla distanza percorsa in un determinato tempo (12 minutes run test): sono metodi indiretti e meno accurati, ma possono fornire comunque dati utili.

Vediamo insieme **quali allenamenti svolgere** per migliorare l'efficienza aerobica.

Come ci si allena per migliorare il proprio $VO_2\max$? Ci sono degli esercizi mirati?

L'allenamento per il **cardiofitness** viene suddiviso in base alla frequenza cardiaca in 5 zone, riportate nella tabella 1 insieme ad altri parametri che aiutano a definirle meglio.

Zona di allenamento	Frequenza cardiaca (% FC Max)	Livelli di lattato (mmol/L)	Fatica percepita (RPE)	Descrizione
Zona 1	50-64%	< 1.7 o 85%	1-2	Allenamento leggero, sostenibile per 60-120' senza troppa fatica sostenendo una conversazione.
Zona 2	65-74%	1.7-2.0 o 85-90%	3-4	Allenamento leggero-moderato, sostenibile per 30-90'. Si è in grado di sostenere una conversazione di poche frasi non in modo semplice.
Zona 3	75-84%	2-4 o 90-95%	5-6	Allenamento moderato, sostenibile per 20-60', il respiro è affannoso ma si riesce ancora a dire con fatica una frase con più di 4 parole.
Zona 4	85-91%	4-6 o 95-100%	7-8	Allenamento intenso, sostenibile per meno di 20-25'. Respiro affannoso e difficoltà a pronunciare più di 2-4 parole. Iniziale fatica muscolare.
Zona 5	92-100%	> 6 o 100%	9-10	Allenamento massimale, sostenibile da qualche secondo a 2'. Facile affaticabilità muscolare da accumulo di acido lattico.

Tabella 1: zone di allenamento in base alla frequenza cardiaca

Il miglior allenamento per aumentare il $VO_2\max$ è quello intermittente ad elevata intensità o HIIT (un esempio che ha dimostrato efficacia è il Norwegian 4x4 interval training protocol), ma anche l'allenamento aerobico ad intensità moderata e costante sembra avere la sua utilità.

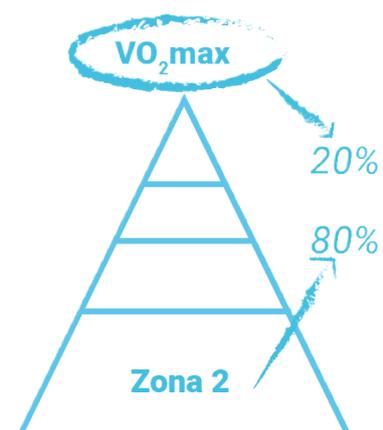
L'allenamento basato sulla regola 80/20

Vediamo ora l'allenamento basato sulla regola dell'80/20: l'**80%** dell'allenamento dovrebbe essere di **tipo moderato in zona 2**, e il restante **20%** un allenamento ad **elevata intensità (HIIT) in zona 5**. Bisogna puntare a fare almeno 3 ore/settimana di allenamento in zona 2 (3 sedute da 60 minuti o 4 sedute da 45 minuti), ma partendo da una scarsa condizione di allenamento possono inizialmente bastare 2 sedute da 30 min a settimana.

Per l'allenamento in zona 5, si suggerisce di svolgere periodi di sprint "al massimo" di 3-8 minuti, seguiti da un'attività blanda di recupero di uguale durata, il tutto ripetuto per 4 volte. L'obiettivo sarebbe 4 minuti di fase sprint e 4 minuti di recupero, ripetuto per 4 cicli, ma se si è poco allenati si può partire da 3 minuti di sprint e 3 di recupero per 4 volte. Come frequenza è sufficiente 1 volta a settimana, come mostrato nella figura 2.

Lun.	Merc.	Ven.	Dom.
			
Zona 2	Zona 2	Zona 2	Zona 5
65 - 75% fcmax 45 - 60 min	65 - 75% fcmax 45 - 60 min	65 - 75% fcmax 45 - 60 min	$VO_2\max$ training 4 min  4 min   

Figura 2: esempio di programmazione settimanale basato sulla regola 80/20



Vivere più a lungo e in salute anche grazie all'alimentazione

Per rallentare i processi di invecchiamento abbiamo quattro potenti armi: alimentazione, movimento, gestione dello stress e controlli medici periodici

Vi piacerebbe conoscere gli ingredienti dell'elisir di lunga vita? Anche voi, come me, desiderate vivere a lungo e in salute? Diciamolo subito: un'unica "pozione" che da sola arresti l'invecchiamento non esiste, perché l'invecchiamento è il risultato di tanti processi diversi che avvengono a livello cellulare e molecolare. Ma se consideriamo una serie di azioni che possiamo mettere in atto per vivere più a lungo e in salute, allora sì, l'elisir esiste!

Per capire quali armi abbiamo a disposizione per rallentare l'invecchiamento, dobbiamo prima comprendere quali sono i **processi** che, nel loro insieme, lo determinano. Innanzitutto, la progressiva **tendenza all'insulino-resistenza** e all'aumento dei livelli di glucosio in circolo, che porta ad un **aumento dell'infiammazione**. Poi la perdita di efficienza nei sistemi di riparazio-

ne del DNA, e quindi la tendenza ad accumulare mutazioni, e l'accumulo di danni a livello dei telomeri, il loro progressivo accorciamento durante le fasi di replicazione del DNA e la perdita di efficienza delle telomerasi, enzimi che ripristinano la lunghezza dei telomeri. Infine, la perdita di efficienza dei sistemi che disinnescano i radicali liberi prodotti nei mitocondri durante i processi che generano energia.

Tutto questo comporta una progressiva alterazione dei tessuti, degli organi e dei sistemi neuroendocrino e immunitario con maggiore **esposizione alle malattie croniche come diabete, malattie cardiovascolari, tumori e demenze**. Inoltre, durante la menopausa e l'andropausa, la mancata produzione di alcuni ormoni può portare ad insulino-resistenza e aumento di peso, sarcopenia (perdita progressiva di massa muscolare), osteopenia e osteoporosi, perdita di efficienza del sistema nervoso. Numerosi studi hanno portato alla scoperta di geni "**gerontogeni**", per esempio quelli che codificano per alcune proteine coinvolte nella via dell'insulina, le **sirtuine**, AMPK, mTOR e FOXO, tutte proteine importanti per la regolazione dei **processi anti-infiammatori, antiossidanti e di riparazione molecolare e cellulare**. Molti gerontogeni agiscono "in rete" come a creare un sistema di difesa contro stress molecolari di varia natura. L'aspetto interessante è che i **geni gerontogeni possono essere regolati da quattro fattori** su cui tutti noi possiamo agire attivamente e in modo consapevole: **dieta, attività fisica e capacità di gestione dello stress**.



Dott.ssa Iolanda Ricci

NUTRIZIONISTA





Una **restrizione dell'introito calorico del 30-50%** aumenta la longevità e rallenta i processi di cui abbiamo parlato fino al 75%. Attenzione però, perché non deve mai mancare un adeguato apporto di **macronutrienti, vitamine e sali minerali**, per evitare carenze che annullerebbero gli effetti positivi della restrizione calorica. Un adeguato consumo di verdure fresche e frutta di stagione, cereali, pesce azzurro e una **dieta mediterranea** sono fondamentali per l'apporto di vitamine, antiossidanti, aminoacidi e acidi grassi essenziali. Occorre quindi affidarsi a professionisti della nutrizione per scegliere il miglior protocollo di restrizione calorica come, ad esempio, il **digiuno intermittente** che, se ben formulato e soprattutto personalizzato, si adatta bene alle varie esigenze.

Il terzo ingrediente dell'elisir di lunga vita è la **capacità di gestire lo stress**. Tecniche come meditazione e mindfulness possono essere d'aiuto per contrastarne gli effetti negativi (ricordando che alimentazione e attività fisica favoriscono la produzione dei neurotrasmettitori del benessere). E se lo stress è difficile da gestire, chiedere aiuto ad uno psicologo o ad uno psicoterapeuta è di fondamentale importanza.

Il quarto ingrediente, non meno importante dei primi tre, consiste **nell'effettuare controlli medici periodici**, anche se non abbiamo patologie in corso, perché la prevenzione è fondamentale per una vita lunga e sana. Il cardiologo e il medico sportivo andrebbero sempre consultati prima di scegliere l'attività fisica o sportiva, per poi magari affidarsi a un personal trainer. I **parametri delle analisi biochimico-cliniche**, come glicemia, colesterolo, trigliceridi ed omocisteinemia possono essere considerati indicatori della velocità di invecchiamento sui quali possiamo agire in maniera preventiva.

Lunga (e sana) vita a tutti!

Il sonno influenza la longevità?

La risposta è sì! Dormire bene è davvero importante: vediamo perché e come migliorare la qualità delle nostre notti, per una vita più lunga e più sana

Negli ultimi anni la medicina si è interessata molto al sonno, non solo perché passiamo un terzo della vita dormendo ma anche perché il corretto riposo determina la nostra salute. Il corpo di notte si rigenera, si rinnovano i tessuti, gli organi si riossigenano, avviene il consolidamento della memoria e da giovani avviene anche l'accrescimento notturno. Il sonno influenza alcuni ormoni: **melatonina**, l'ormone regola il ciclo sonno-veglia e viene prodotta in assenza di luce; **testosterone**, prodotto durante il sonno ed essenziale per la fertilità e il mantenimento della massa muscolare; **GH**, che si attiva nelle prime ore del sonno ed è l'ormone della crescita, la cui carenza può comportare stanchezza mentale, ansia, difficoltà digestive e persino un invecchiamento precoce. Il sonno è **importante per la memoria e per l'apprendimento** e, attraverso il sistema vegetativo e neuroendocrino, ha un **effetto purificativo per l'organismo**, svolge un'azione antinfiammatoria. Il sonno ha poi un effetto anti-invecchiamento:

studi scientifici confermano che chi dorme male e poco ha i telomeri più corti di chi dorme almeno 7 ore e bene,

“Il sonno influenza la nostra salute”

quindi un sonno corretto è un potente anti-aging. Alla luce di quanto detto, diventa evidente l'importanza di curare la durata e la qualità del sonno. Spesso, però, stile di vita, cattive abitudini, stress e preoccupazioni ci allontanano dall'obiettivo.

Consigli efficaci per dormire meglio

- Mantenere sempre lo **stesso orario** per andare a letto e svegliarsi al mattino, anche nel weekend.
- Creare un'**atmosfera** ideale: la camera dovrebbe essere buia, silenziosa e con una temperatura intorno ai 18-20 °C.
- **Interrompere l'utilizzo di schermi** almeno 30 minuti prima di dormire: la luce blu di questi dispositivi inibisce la produzione di melatonina, l'ormone del sonno.



- **Limitare caffè e sigarette:** caffeina e nicotina sono stimolanti che possono restare nel tuo corpo per ore, rendendo più difficile addormentarsi.
- Fare **attenzione all'alcol:** anche se può dare sonnolenza all'inizio, può rovinare la qualità del sonno durante la notte.
- **Rilassarsi** prima di dormire leggendo un libro, facendo un bagno caldo o provando la meditazione.
- Scegliere la biancheria del letto corretta: non bisogna coprirsi troppo perché durante il sonno la temperatura corporea tende a scendere (da 0,3 fino ai 2 °C in meno). Se ciò non avviene, il corpo non riesce a produrre melatonina, dando inizio, con grande probabilità, a una notte insonne.
- Cenare almeno 2 ore prima di coricarsi, sempre per dare tempo al corpo di ristabilire la temperatura ideale.



“L'alimentazione ha un ruolo centrale nella qualità del sonno perché è legata a tutti i processi biologici”

Non dimentichiamo, infine, che **anche l'allenamento migliora i livelli di energia dell'organismo**, specialmente quello in zona 2 che permette la produzione di endorfine che hanno effetto rilassante, antistress e migliorano l'umore.

Ritagliarsi del tempo per sé stessi per ritrovare la consapevolezza di sé migliora il nostro benessere psico-fisico a tutti i livelli.

- Fare movimento durante la prima parte della giornata, ma non tardi perché può diventare un attivatore e disturbatore del sonno.
- Non aspettare svegli nel letto se non si prende sonno; meglio leggere o fare qualcosa.
- Evitare di addormentarsi sul divano; se si fanno dei riposini durante la giornata devono essere brevi, di circa 10-20 minuti.
- **Bere abbondantemente** durante la giornata, almeno 1,5 L, perché molti casi di stanchezza sono dovuti a disidratazione.
- Esporsi al sole, almeno una volta al giorno, per regolare i ritmi circadiani.

L'alimentazione e la sua importanza

L'alimentazione ha un ruolo centrale nella qualità del sonno perché è legata a tutti i processi biologici. Il

rapporto **sonno-cibo** non si limita solo alla qualità degli alimenti: i corretti cicli sonno-veglia regolano gli ormoni che danno il senso di fame (grelina) e sazietà (leptina). Se si dorme male aumenta la produzione della prima e diminuisce quella della seconda, con conseguente aumento della fame; da qui il rischio di aumento di peso, che può portare ad apnee e russamento.

Consiglio di preferire **un'alimentazione bilanciata di tipo mediterraneo** con fasi di semi-digiuno/digiuno, che contribuisce al rinnovamento cellulare e alla riparazione delle cellule. Sono alleati del sonno gli alimenti ricchi di triptofano come carni magre, pesce, uova, legumi, latticini, frutta e verdura che ne migliorano l'assorbimento. Prima di andare a letto sono da evitare carni rosse grasse o alimenti grassi ed elaborati che richiedono più di 4 ore per essere digeriti.



Dott.ssa Giulia Paciucci

BIOLOGA NUTRIZIONISTA



MOC DEXA Total Body al servizio della HealthSpan Medicine di Cerba

L'importanza della prestazione diagnostica MOC DEXA Total Body nel processo Longevity

La MOC DEXA è una prestazione di diagnostica per immagini il cui acronimo sta per Mineralometria/Densitometria ossea computerizzata a Raggi X a doppia energia. L'esame MOC, generalmente eseguito per valutare la densità minerale ossea e per la diagnosi dell'osteoporosi, se effettuato in Total Body, grazie a software dedicati, è in grado di misurare non solo la quantità di grasso corporeo, ma anche la sua distribuzione e quindi la quantità di massa grassa (sia viscerale che sottocutanea), la massa magra e il loro rapporto. Questa misurazione diventa particolarmente rilevante nel contesto della healthspan, dal momento che la presenza di una quantità eccessiva di grasso viscerale risulta

“Una quantità eccessiva di grasso viscerale risulta strettamente correlata allo sviluppo di alcune patologie”

strettamente correlata allo sviluppo di alcune patologie dismetaboliche, cardiovascolari e neurodegenerative, pertanto l'esecuzione della MOC DEXA Total Body risulta di estrema importanza in termini di prevenzione al fine di poter stabilire con il paziente un approccio mirato alla sua condizione

MOC DEXA Total Body per misurare la massa grassa e la massa magra

La MOC DEXA Total Body permette di conoscere la composizione corporea, ricavando i seguenti dati:

- misura del grasso viscerale (VAT);
- misura del grasso sottocutaneo (SAT);
- stima della massa magra.

Cosa sono grasso viscerale e grasso sottocutaneo?

Il dato più significativo che la MOC DEXA Total Body offre è la quota di grasso viscerale (VAT) e sottocutaneo (SAT).

La VAT valuta la quantità di grasso contenuta a livello addominale e nel sangue, e, nei casi in cui è elevata, porta a quadri clinici di steatosi epatica, infiammazioni croniche e colesterolemia, esponendo quindi i pazienti ad un aumentato rischio di tutta una serie di patologie croniche, tra cui: diabete, malattie cardiovascolari e neurodegenerative.

La SAT è invece prevalentemente distribuita in entrambi i sessi in sede addominale anteriore sottocutanea, e, secondo gli ultimi dati in ricerca medica, quando incrementata rispetto alla norma, appare fortemente correlata al rischio di sviluppare in maniera precoce sindromi metaboliche come l'insulino-resistenza.

Che cos'è la massa magra?

La massa magra rappresenta tutto quello che non è massa grassa all'interno del nostro corpo.





Si è inoltre dimostrato come alti valori di massa magra e bassi valori di grasso viscerale (VAT) e sottocutaneo (SAT) possano migliorare notevolmente la nostra qualità di vita in un'ottica di longevità e mantenere quindi un corpo in salute il più a lungo possibile.

L'esame MOC DEXA Total Body quindi, non è soltanto utile a darci informazioni determinanti per farci vivere di più, ma, se utilizzato in maniera proficua e associato ad altri esami specifici ed a visite mediche efficaci, può essere di fondamentale importanza per adottare delle strategie mirate a migliorare le condizioni della nostra salute in età avanzata, con l'obiettivo non solo di vivere più a lungo, ma di vivere meglio

Generalmente più massa magra abbiamo, maggiore è la nostra componente muscolare, il che risulta fondamentale non solo per atleti o persone appassionate di fitness, ma anche per gli anziani, al fine di condurre uno stile di vita sano ed avere ottimi risultati in termini di longevità. Nonostante l'esame di riferimento per lo studio della mineralizzazione ossea e la conseguente diagnosi di osteoporosi sia la MOC DEXA lombare e femorale, la MOC DEXA Total Body riesce a darci una stima della componente minerale dell'osso, un importante indicatore del rischio di frattura. Il livello del rischio viene suddiviso in:

- regolare bilancio minerale osseo, privo di franco rischio di frattura aumentato rispetto all'età del paziente;
- osteopenia, ove il rischio di frattura è incrementato;
- osteoporosi, ove il rischio di frattura risulta notevolmente incrementato.

Un'indagine rivolta anche agli atleti e a chi vuole migliorare la salute in ottica di longevità

In considerazione dei dati sopra descritti, la Moc DEXA Total Body appare utilissima per ogni soggetto, tra cui anche atleti o chiunque voglia migliorare la sua salute in un'ottica di longevità. Grazie a questa indagine, infatti, viene effettuata una valutazione della quantità di massa magra, utile a calcolare anche come questa si modifichi nel corso del tempo, tramite gli allenamenti o la dieta, un'informazione fondamentale per capire se gli allenamenti che stiamo eseguendo siano efficaci e se la nostra alimentazione stia andando nella direzione giusta. La MOC DEXA Total Body può essere utilizzata anche per monitorare il recupero muscolare di zone sottoposte a pregresse lesioni, al fine di pianificare un recupero della massa magra mediante un programma mirato e personalizzato.



Dott. Rosario Di Meo

RADIOLOGO



Telemedicina: la tua consulenza medica a portata di un click

Cerba attiva il servizio di telemedicina in tutta Italia. Una piattaforma online attraverso cui i pazienti possono consultare professionisti sanitari da remoto

Per supportare i pazienti in ogni momento, Cerba HealthCare Italia ha attivato il **servizio di telemedicina**. In questa modalità smart e digitale il paziente può scegliere un professionista attivo sulla piattaforma e prenotare una televisita.

Si tratta di una **consulenza da remoto** attraverso la quale il paziente interagisce con un professionista che potrà, nei casi in cui lo ritiene utile, prescrivere farmaci o cure.

Attraverso questo strumento i nostri professionisti offrono una diagnosi personalizzata a seconda delle necessità di ciascun paziente.

I servizi disponibili:

- televisita allergologica
- televisita cardiologica
- televisita dermatologica
- televisita ginecologica
- televisita logopedica
- teleconsulenza check-up e/o esami ematochimici
- Longevity primo consulto
- Longevity controllo dopo il primo consulto
- televisita neurologica
- televisita ortopedica
- televisita ortottica
- televisita otorinolaringoiatrica
- televisita pneumologica
- televisita psichiatrica
- televisita urologica
- colloquio psicologico



Paola Frangi

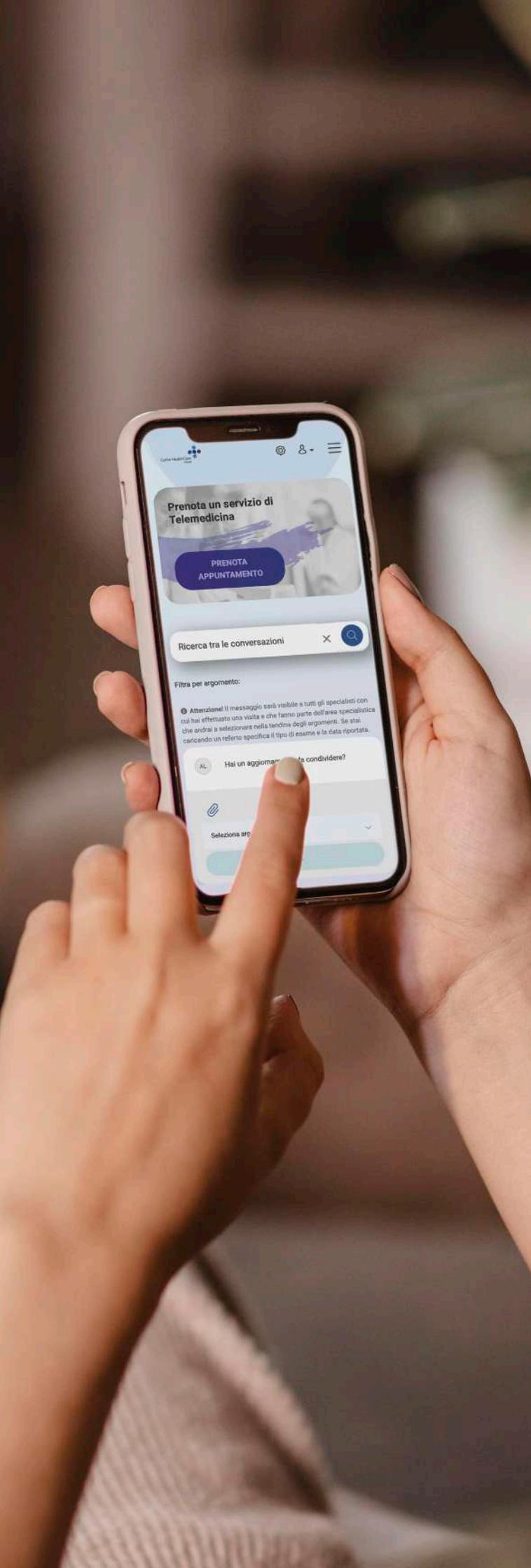
MANAGER

SPECIALISTICA AMBULATORIALE



La telemedicina a servizio del programma Longevity per vivere sani più a lungo

Il **programma Longevity** di Cerba è composto da più fasi. Si parte con il Programma iniziale che permette di ottenere una prima valutazione dei propri biomarker. Si procede poi con un consulto medico specifico volto al miglioramento delle condizioni di salute e finalizzato al prolungamento della vita. In questa seconda fase è possibile scegliere se rivolgersi ad un medico di propria conoscenza già esperto in materia o rivolgersi a un professionista di Cerba HealthCare Italia specializzato in medicina della longevità.



In questo secondo caso l'area di telemedicina è una componente fondamentale del programma Longevity: fin dal primo teleconsulto, che avviene subito dopo avere svolto le analisi del sangue e ricevuto il referto, sarà possibile entrare nel vivo e comprendere, insieme al professionista, i risultati dei propri biomarker per modificare lo stile di vita attraverso la nutrizione e l'esercizio fisico.

In molti casi le visite in presenza presso gli ambulatori Cerba HealthCare Italia sono necessarie e insostituibili, ma la telemedicina rappresenta un'opportunità comoda e accessibile per orientarsi, ricevere il parere di specialisti e conoscere e adottare comportamenti corretti volti al benessere e alla longevità. Qualora venisse ritenuto opportuno per monitorare meticolosamente l'andamento dei propri biomarker, ci si potrà sottoporre al **programma di follow-up** per ricevere ulteriori indicazioni per proseguire il programma Longevity.

Un servizio pensato per tutti

Il servizio di telemedicina è disponibile online sul sito www.cerbahealthcare.it selezionando la voce "Servizi pazienti" nel menù in alto.

Inquadra il QR Code qui sotto per accedere alla piattaforma più velocemente!



La longevità comincia dalla mente

Gestire ansia, stress ed emozioni negative è qualcosa che si può imparare e coltivare con il supporto della psicoterapia breve strategica

La correlazione tra **emozioni, stress e longevità** è un tema di grande interesse nella ricerca psicologica e medica. Diverse ricerche hanno appurato come le emozioni positive e negative, così come il livello di stress, influenzino la durata della vita e la salute generale degli individui.

Gli studi suggeriscono che le **emozioni positive come la felicità, la gratitudine e l'ottimismo sono associate a una maggiore longevità**: le persone che sperimentano emozioni positive, infatti, tendono ad avere uno stile di vita più sano, migliori relazioni sociali e una maggiore resilienza allo stress, tutti fattori che contribuiscono a una vita più lunga. Al contrario, emozioni negative persistenti come la tristezza, la rabbia e l'ansia, possono avere un impatto negativo perché possono contribuire a comportamenti malsani, come il fumo e l'abuso di alcol o di sostanze, e aumentare il rischio di malattie croniche. Tuttavia, può essere più complessa la relazione tra longevità, salute

e stress. Lo stress acuto, o stress a breve termine, può essere benefico in piccole dosi, aiutando a migliorare la risposta dell'organismo a situazioni difficili. Tuttavia, lo stress cronico, o stress a lungo termine, è dannoso e può portare a problemi di salute.

Quali sono i fattori che causano stress?

I principali fattori di stress includono problemi lavorativi, finanziari, relazionali e di salute: la capacità di gestire questi fattori attraverso strategie di coping efficaci, come il supporto sociale e le tecniche di rilassamento, può mitigare l'impatto negativo sulla salute.

Numerosi studi concordano che lo stress cronico e le emozioni negative possono portare a un aumento della pressione sanguigna e della frequenza cardiaca, incrementando il rischio di malattie cardiovascolari e indebolendo il sistema immunitario. Lo stress cronico è asso-



“Va coltivata la resilienza, che è la capacità della mente di adattarsi e riprendersi dalle situazioni stressanti trasformando il limite in risorsa personale”

ciato anche a livelli elevati di infiammazione nel corpo, causa di molte malattie croniche e dell'invecchiamento precoce, alterazioni del metabolismo, colesterolo, disturbi digestivi, aumento della glicemia ecc. A livello cerebrale e psicologico sono frequenti insonnia, angoscia, disturbi della memoria e dell'apprendimento.

Razionalmente tutti noi sappiamo "in teoria" cosa fare per migliorare la nostra qualità della vita: dedicarci a tecniche come la **meditazione, la mindfulness e il rilassamento progressivo**; coltivare le relazioni per avere una rete di supporto sociale forte; adottare uno stile di vita sano, che include una



ridurre lo stress e migliorare o ritrovare la salute mentale ed è indicata quando le tecniche di rilassamento non funzionano, anzi, peggiorano la situazione in quanto la persona, pur tentando di rilassarsi e distrarsi, prova impotenza incrementando il pensiero negativo. **L'obiettivo è cambiare la percezione per cambiare la reazione disfunzionale** e questo si ottiene attraverso manovre cliniche, supportate da protocolli evidence-based.

Ricordiamoci sempre che la salute emotiva è un **"lavoro in corso"** che richiede attenzione e impegno costanti: investire in questo aspetto non solo migliora la qualità della vita, ma può anche contribuire a una maggiore longevità.

dieta equilibrata, esercizio fisico regolare e un sonno adeguato. **Tuttavia, il problema più grande è che a volte, anche se sappiamo cosa dovremmo fare per stare meglio, non riusciamo a farlo. La mente gioca un ruolo cruciale** in questo: valuta continuamente gli eventi e le situazioni che ci circondano ed eventi che vengono percepiti come minacce o sfide possono innescare una risposta di difesa o di attacco, oppure attivare una continua e automatica reazione di alert. Essere sempre iper-vigili è un vero fattore di stress per la mente e per il corpo e anche le reazioni di evitamento (per paura) e rinuncia (per impotenza) comportano un sovraccarico emozionale e di pensiero, dando esito a disturbi di area depressiva.

La percezione e la reazione alla propria realtà sono punto critico per la creazione dei problemi, così come per la loro soluzione, con caratteristiche che possono essere

estremamente diverse da soggetto a soggetto pensiamo per esempio all'atteggiamento verso il lavoro: per alcuni è una condanna da sopportare, per altri un piacere, e per questi ultimi andare in pensione rischia di trasformarsi in uno stress che crea fragilità e peggiora lo stato di salute.

Per affrontare questi problemi va coltivata la resilienza, che è la capacità della mente di adattarsi e riprendersi dalle situazioni stressanti trasformando il limite in risorsa personale: ad alcune persone viene "naturale", ma ricordiamoci che questa dote si può acquisire imparando a reagire diversamente alle **"psicotrappole" della mente**. Se non riusciamo a farlo da soli, serve un intervento che disinnesci il meccanismo mentale disfunzionale: la **psicoterapia breve strategica** è proprio ciò che può aiutarci a trasformare i pensieri negativi e le credenze che contribuiscono a mantenere lo stress. È efficace nel



Dott.ssa Emanuela Muriana

PSICOLOGA - PSICOTERAPEUTA



L'importanza della connessione mente-corpo

Le terapie e interventi fisici che aiutano a recuperare l'equilibrio psicofisico



Abbiamo visto quanto la salute mentale e quella fisica siano strettamente interconnesse: disturbi psicologici come ansia, depressione e stress possono avere effetti negativi sul corpo, manifestandosi attraverso vari problemi. Anche le condizioni fisiche croniche possono influenzare negativamente la salute mentale, creando un ciclo vizioso difficile da interrompere senza interventi adeguati. Ci sono molti modi per migliorare il nostro equilibrio psicofisico. Da una parte abbiamo un ventaglio diversificato di **terapie psicologiche**: che si tratti di modificare pensieri e comportamenti negativi, di praticare

la consapevolezza, di migliorare le relazioni personali, di gestire emozioni intense o di esplorare i conflitti inconsci, ognuna fornisce strumenti preziosi. Ma non dobbiamo dimenticare gli interventi di tipo fisico: movimento, alimentazione, sonno e tecniche di rilassamento sono essenziali nella nostra routine quotidiana.

Vediamo insieme alcuni punti, come la **terapia comportamentale** che aiuta i pazienti a identificare e modificare i pensieri negativi e i comportamenti disfunzionali, promuovendo un cambiamento positivo nel modo in cui percepiscono e reagiscono alle situazioni.

Consapevolezza e meditazione

La meditazione promuove la consapevolezza del presente, riducendo lo stress e migliorando la resilienza emotiva. La consapevolezza insegna a prestare attenzione in modo intenzionale e non giudicante alle esperienze del momento presente. La meditazione riduce i sintomi di ansia e depressione, aumenta la concentrazione e migliora la qualità del sonno. Esistono anche delle **terapie** come la **terapia interpersonale** che si concentra sulle relazioni personali e sul miglioramento delle abilità comunicative.

Attraverso sessioni focalizzate su aree specifiche come conflitti coniugali, cambiamenti di ruolo sociale o perdite significative, i pazienti imparano a sviluppare abilità per migliorare le loro interazioni sociali e risolvere i conflitti.

La **terapia dialettico-comportamentale** invece, combina tecniche della terapia cognitivo-comportamentale con principi di consapevolezza, enfatizzando l'accettazione e il cambiamento. Insegna a gestire le emozioni intense, migliorare le relazioni interpersonali e sviluppare abilità di regolazione emotiva attraverso moduli di formazione specifici.

La **terapia psicodinamica** si concentra sull'esplorazione dei conflitti inconsci, delle emozioni represses e delle esperienze passate che influenzano il comportamento e le emozioni attuali, per aiutare i pazienti a comprendere meglio se stessi e i propri comportamenti.

Esercizio, alimentazione e sonno

Gli studi hanno dimostrato che l'esercizio fisico regolare può ridurre i sintomi di depressione e ansia, migliorare l'umore e aumentare la sensazione di benessere generale. L'esercizio aerobico, come la corsa, il nuoto o il ciclismo, e gli esercizi di

resistenza, come il sollevamento pesi, sono particolarmente efficaci. Inoltre, una dieta equilibrata e ricca di nutrienti essenziali è fondamentale per il mantenimento della salute fisica e mentale. Nutrienti come gli acidi grassi omega-3, le vitamine del gruppo B, il magnesio e gli antiossidanti sono fondamentali per una funzione cerebrale ottimale e per la diminuzione dell'infiammazione. Mangiare una varietà di frutta, verdura, cereali integrali, proteine magre ed erbe sane può supportare il benessere psicofisico. Anche evitare cibi elaborati e ricchi di zuccheri può anche contribuire a migliorare l'umore e i livelli di energia. L'alimentazione bilanciata migliora la funzione cognitiva, regola l'umore e ripristina l'energia fisica. Gli interventi che promuovono un buon sonno includono l'adozione di una routine di sonno regolare, la creazione di un ambiente di sonno confortevole, la limitazione dell'uso di dispositivi elettronici prima di coricarsi e la gestione dello stress. Per allentare la pressione e favorire il benessere mentale sono molto utili anche le **tecniche di rilassamento**. Queste ultime aiutano a calmare la mente, ridurre la tensione muscolare e migliorare la qualità del sonno. Ne fanno parte terapie come yoga, tai-chi, meditazione, respirazione profonda, training autogeno, rilassamento

muscolare progressivo, aromaterapia, musicoterapia e biofeedback. Quest'ultima tecnica utilizza dispositivi elettronici per monitorare e fornire feedback su funzioni fisiologiche come frequenza cardiaca, respirazione e tensione muscolare. Tale feedback aiuta le persone a imparare a controllare volontariamente queste funzioni per ridurre lo stress e promuovere il rilassamento. Il biofeedback può essere particolarmente utile per le persone che sperimentano disturbi legati allo stress, come l'emicrania. Combinando gli approcci delineati e descritti con la guida e il supporto di specialisti esperti in medicina della longevità in grado di personalizzare ciascun percorso in base alle esigenze individuali, si crea una sinergia che rappresenta il miglior viatico per una vita sana e longeva.



Dott. Aurelio Marigo

GERIATRA



Strategie per una pelle in salute e senza età

Non si può evitare di invecchiare, ma alcuni processi che interessano la cute si possono ritardare, rallentare e contrastare. Tra consigli sempre validi e innovazioni, ecco un'utile guida alla skin longevity

Il concetto di longevità si applica anche alla nostra pelle. Cosa succede quando invecchiamo? Il processo di invecchiamento è fisiologico e inevitabile, interessa tutti. Possiamo ritardarne i segni con un **approccio metodico e preventivo**, da adottare fin dalla giovane età. A sottolinearlo è la dottoressa Rossella Chiodini, dermatologa che collabora con Cerba HealthCare Italia: «*La pelle inizia a mostrare i primi segni di invecchiamento già intorno ai 25 anni, ed è a partire da questa età che si consiglia di adottare le giuste abitudini e utilizzare i prodotti adeguati*». Capire come funzionano i processi di invecchiamento cutaneo è il primo passo per mettere in campo le giuste strategie in grado di mantenere in salute la nostra pelle, con conseguenze sulla funzionalità e sull'estetica. «*Dobbiamo innanzitutto distinguere due tipi di invecchiamento, intrinseco ed estrinseco*» spiega la dottoressa Chiodini.



Dott.ssa Rossella Chiodini

DERMATOLOGA



L'invecchiamento intrinseco è legato a **processi biologici** presenti che non vediamo ma che incidono profondamente sulla nostra **pelle**. Quest'ultima, con il passare degli anni, si assottiglia, diventa più disidratata e asfittica. Lo strato superficiale dell'epidermide si riduce, così come il tessuto connettivo, le fibre elastiche e **il collagene**, che forniscono sostegno alla pelle. Anche il tessuto adiposo sottocutaneo si riduce, facendo mancare il "sostegno" in alcune aree, specialmente le guance».

L'invecchiamento estrinseco è invece **influenzato da fattori esterni su cui possiamo agire con consapevolezza**. «*Una dieta equilibrata, ricca di vitamine e verdure, è fondamentale, così come il riposo. L'esposizione al sole deve essere limitata e gestita con l'uso di protezioni solari durante tutto l'anno, specialmente nelle aree fotoesposte come viso, collo, décolleté, mani*» spiega sempre la dottoressa, che punta l'attenzione anche su un fattore ancora poco considerato: «*Anche la luce blu emessa dai dispositivi elettronici contribuisce all'invecchiamento cutaneo. È questo il motivo per cui le creme antirughe di ultima generazione contengono sostanze che proteggono da questa luce*». Curare la pelle con creme e trattamenti appropriati può fare la differenza. «*Una crema antirughe a base di acido ialuronico o altre sostanze altamente nutritive è consigliata a partire dai 25 anni*» afferma la dottoressa. «*Utili alleati possono essere anche dei trattamenti di medicina estetica: per esempio peeling, biostimolazione, oppure le iniezioni di acido ialuronico, una sostanza naturalmente prodotta dal nostro corpo, che ha un effetto riempitivo e la*



capacità intrinseca di distendere le rughe, rendendo immediatamente l'aspetto più giovane». Per ridurre o eliminare le macchie è efficace il laser, ma la chiave di tutto, è prevenire: «La fotoprotezione è fondamentale fin da piccoli, perché gli effetti del sole presentano il conto anche dopo molti anni. E questo non solo dal punto di vista estetico, ma anche della salute».

«Molto spesso io consiglio ai miei pazienti l'assunzione di collagene per via orale» spiega la dottoressa Chiodini «perché ritengo importante agire anche dall'interno per stimolare la nostra pelle a produrre le sostanze che la mantengono idratata e compatta, in particolare durante l'estate. Il collagene oggi è disponibile anche in forme comode da portare con sé come stick orosolubili o compresse».

Pregiudizio comune è che la skincare sia un ambito esclusivamente femminile. In realtà non c'è nessuna ragione di pensarlo: *«I processi di invecchiamento sono sostanzialmente gli stessi negli uomini e nelle donne. Le principali differenze sono legate al contesto ormonale, che nelle donne può determinare un'anticipazione o un'accelerazione di alcuni processi, in particolare la perdita di tessuto sottocutaneo, che comunque riguardano ognuno di noi. Dunque, per gli uomini dermocosmetici e integratori sono ugualmente importanti, e la protezione solare non va mai dimenticata».* Inoltre, tutti e tutte siamo esposti all'inquinamento, *«un nemico insidioso»* sottolinea la dottoressa *«perché ritarda il turnover cellulare e causa disidratazione. Fondamentale, quindi, adottare un'appropriata detersione e usare prodotti idratanti».* **Skincare e prevenzione ad ampio raggio sono dunque la chiave per mantenere la pelle sana e giovane.**

I dermatologi Cerba HealthCare Italia sono sempre disponibili per dare consigli personalizzati e individuare la giusta routine per ogni paziente.

Il programma Longevity parte sempre dall'Analisi.

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

♂ Uomo

- AA/EPA + AA/DHA (EFA)
- Acido folico
- APO B
- APT
- Azotemia
- Bilirubina totale
- Calcio
- Ck
- Colesterolo HDL
- Colesterolo LDL
- Colesterolo totale
- Cortisolo
- Creatinina
- dROMS
- Elettroforesi proteica
- Emocromo con formula
- Fibrinogeno
- Fosfatasi alcalina
- Gamma-GT
- Glicemia
- HB1AC
- HOMA
- IGF1
- Insulina
- PSA reflex
- Lp (a)
- Magnesio
- Omocisteina
- Potassio
- PT
- Sideremia
- Proteina C reattiva
- Sodio
- Testosterone
- Transaminasi ALT/GPT
- Transaminasi AST/GOT
- Trigliceridi
- Tsh reflex
- Uricemia
- Vitamina B12
- Vitamina D

♀ Donna

- AA/EPA + AA/DHA (EFA)
- Acido folico
- APO B
- APTT
- Azotemia
- Bilirubina totale
- Calcio
- Ck
- Colesterolo HDL
- Colesterolo LDL
- Colesterolo totale
- Cortisolo
- Creatinina
- dROMS
- Elettroforesi proteica
- Emocromo con formula
- Estradiolo
- Fibrinogeno
- Fosfatasi alcalina
- FSH
- Gamma-GT
- Glicemia
- HB1AC
- HOMA
- IGF1
- Insulina
- LH
- Lp (a)
- Magnesio
- Omocisteina
- Potassio
- Prolattina
- Proteina C reattiva
- PT
- Sideremia
- Sodio
- Testosterone
- Transaminasi ALT/GPT
- Transaminasi AST/GOT
- Trigliceridi
- Tsh reflex
- Uricemia
- Vitamina B12
- Vitamina D

Inquadra qui per maggiori informazioni su Longevity

