

Semestrale anno 2023 | nr. 3 | Italia  
Registrazione del Tribunale di Pisa n. 9/2022  
Autore: Anna Maria Pignatelli  
Direttore Responsabile: Francesca Pardi  
Editore: Eledbook di Lucia De Benedittis, via C.P. Maffi, 28 50126, Pisa  
Finito di stampare nel Giugno 2023 da Industrie Grafiche Pacini, via A. Gherardesca, 1 50121, Pisa  
DISTRIBUZIONE GRATUITA

SAN  
ROSSORE

# INFORMA

MAGAZINE DI SALUTE BENESSERE E PREVENZIONE

## A TUTTO DONNA

*Salute e benessere al femminile*

---

LA MEDICINA  
DI GENERE

---

DONNA E BENESSERE  
A QUALSIASI ETÀ

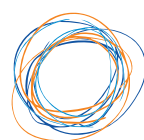
---

RESTAURATRICI  
ACROBATE PER LA  
TORRE



[www.casadicurasanrossore.it/san-rossore-informa](http://www.casadicurasanrossore.it/san-rossore-informa)





**SAN ROSSORE**  
**SPORT VILLAGE**

Seguici su



[www.sanrossoresportvillage.it](http://www.sanrossoresportvillage.it)



**San Rossore Sport Village** è un innovativo centro fitness situato alle porte del Parco Naturale di San Rossore. Sotto l'insegna del **#MetodoSV**, **San Rossore Sport Village** coniuga il benessere fisico a quello psichico, proponendo attività sportive e sociali volte a un sano intrattenimento della nostra persona.

nr. 03

# SOM MAR IO



SAN  
ROSSORE

## INFORMA

Direttore Scientifico  
**Giovanni Gravina**

Direttore Responsabile  
**Francesca Pardossi**

Redazione  
**Francesca Pardossi**  
**Rebecca Moggia**  
**Alice Maddaloni**  
**Lucia De Benedittis**

Coordinamento Editoriale  
**Elledibook**

Grafica e Impaginazione  
**Meri Davini**

---

Semestrale anno 2023 | nr. 3 | Italia  
Registrazione del Tribunale di Pisa n. 9/2022  
Anno 2023. Nr 3. Italia  
Direttore Responsabile: Francesca Pardossi  
Editore: Elledibook di Lucia De Benedittis,  
via C.P.Maffi, 28 56126, Pisa  
Finito di stampare nel Giugno 2023 da Industrie  
Grafiche Pacini, via A. Gherardesca, 1, 56121,  
Pisa

**02** Editoriale

---

**04** Le nostre interviste

---

**06** Donna e benessere a qualsiasi età

---

**08** Donna e alimentazione

---

**09** Il ginecologo e l'adolescenza

---

**10** La cura del pavimento pelvico

---

**15** Come si controllano le protesi mammarie

---

**16** Non è mai troppo tardi: come vivere meglio in menopausa

---

**20** Gli 850 anni della Torre di Pisa

---

**22** La conservazione di un patrimonio dell'umanità

---

**24** Le restauratrici acrobate della Torre

---

**26** Fisiestetica

---

**27** Se Anastasia e Genoveffa fossero andate dal podologo

---

**28** I benefici del nuoto per il fisico e per l'umore

---

**30** Prendi consapevolezza del tuo corpo con il Gyrotonic®

---

**32** Yoga: un alleato formidabile

---

**34** Con CIAODOC verifichi la salute dei tuoi denti

---

**36** San Rossore Academy

---

**38** Focus gravidanza e fertilità

---

**45** Ricette

---

**47** I nostri eventi

---

EDITORIALE

# LA MEDICINA DI GENERE

a cura del Dott. **Giovanni Gravina**  
Endocrinologo presso la Casa di Cura San Rossore

Per secoli (e, molto probabilmente, fin dalla sua nascita) la medicina è avanzata su un percorso segnato dall'androcentrismo. Tutto ciò che conosciamo è stato scoperto in seguito a ricerche effettuate su campioni e soggetti maschili: per molto tempo, infatti, negli studi clinici i soggetti arruolati sono stati prevalentemente di sesso maschile.

Ciò ha inevitabilmente condotto a una "androcentrizzazione" della medicina, a discapito del sesso femminile che in realtà, a livello cellulare, presenta inequivocabili differenze rispetto al sesso maschile: è stato infatti ampiamente dimostrato che le cellule femminili si differenziano da quelle maschili per numerosi fattori genetici, epigenetici, ormonali e ambientali. È stato perciò introdotto il concetto di "medicina di genere".

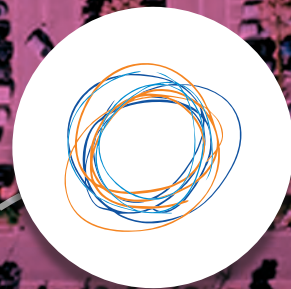
La medicina di genere, o meglio, la medicina genere-specifica, viene definita dall'Organizzazione Mondiale della Sanità come "*lo studio*

*dell'influenza delle differenze biologiche (definite dal sesso) e socio-economiche e culturali (definite dal genere) sullo stato di salute e di malattia di ogni persona*". Ciò che fa nella pratica è realizzare programmi di prevenzione, diagnosi e terapie fatti su misura per la donna e per l'uomo. Un'ingente e crescente mole di dati indica infatti l'esistenza di differenze nell'insorgenza, nella progressione e nelle manifestazioni delle malattie, nonché nella risposta ai trattamenti terapeutici. È chiaro che siano necessarie specifiche soluzioni "al femminile" per ridurre particolari problematiche che riguardano esclusivamente il sesso femminile.

Da sempre il concetto di salute viene declinato in vario modo perché ogni persona è differente dall'altra, ma adesso la medicina dispone di una nuova freccia per il suo arco, una risorsa quanto mai necessaria ed efficace. La conoscenza delle differenze di genere favorisce, pertanto, maggiore tutela della salute e appropriatezza nelle cure.

---

# SAN ROSSORE





# LE NOSTRE INTERVISTE

*Abbiamo chiesto al Direttore Sanitario*

 **DR. Giovanni Gravina**

*quali sono i percorsi dedicati alla donna presenti a San Rossore.*

La mission della Casa di Cura San Rossore è sempre stata caratterizzata dall'attenzione alla cura e al benessere delle persone, con particolare riguardo a ciò che rende unico ogni individuo, anche nella malattia. Per questo, quando la medicina di genere ha iniziato ad affermarsi, la nostra struttura era già pronta e ben attrezzata. Dalla sua fondazione ai giorni nostri, infatti,

si sono sviluppate attività specifiche per il trattamento della donna, come ad esempio percorsi mirati per la fertilità e la menopausa, l'osteoporosi, la prevenzione delle patologie e dei tumori tipicamente femminili.

Presso la Casa di Cura San Rossore ogni donna può trovare un percorso pensato per lei e che non trascura alcuna sua caratteristica.





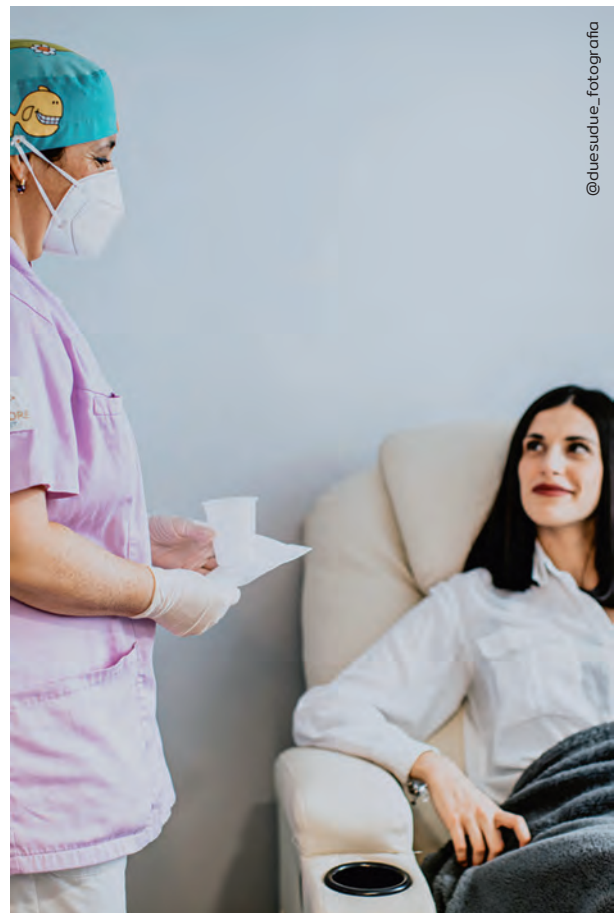
Successivamente, l'azione della Casa di Cura è stata arricchita e supportata dalle due strutture adiacenti, San Rossore Sport Village e San Rossore Dental Unit, nate da pochi anni ma che, da subito, hanno svolto attività mirate alla singola persona e basate sulle esigenze di genere.

Il corpo e l'attività fisica sono centrali per lo staff di San Rossore Sport Village. Il Metodo SV prevede valutazioni e schede personalizzate plasmate perfettamente sui bisogni e le esigenze dell'attività sportiva femminile. Ogni donna ha la certezza di svolgere esercizi sicuri e adatti al proprio corpo, così come ha modo di curare la propria salute e la propria bellezza grazie ai vari servizi, dalla nutrizione all'estetica, offerti in collaborazione con gli specialisti della Casa di Cura.

San Rossore Dental Unit è un tassello importante per la cura e la salute del sorriso e della bocca. Il suo team ultra-qualificato, con tecnologie all'avanguardia di ultima generazione, unite a un costante aggiornamento, si occupa della salute orale e del sorriso in ogni sua forma, dalla prevenzione all'estetica, in collaborazione e col supporto degli specialisti della Casa di Cura.

In sintesi, le tre strutture operano in sinergia a garantire l'offerta migliore di servizi e attività per promuovere il benessere e la salute femminile.

a cura della  
**Redazione**



# DONNA E BENESSERE A QUALSIASI ETÀ

Anche se le condizioni di salute delle donne sono migliorate nel tempo, la prevenzione medica e le cure farmacologiche non sono sufficienti per stare bene: è necessaria una precisa consapevolezza nei confronti della propria salute.

## **Ma qual è il significato di “salute”?**

Nel 2011, l'Organizzazione Mondiale della Sanità definiva la salute come *“la capacità di adattamento e di auto gestirsi di fronte alle sfide sociali, fisiche ed emotive”*.

Purtroppo, sono sempre di più le donne che contravvengono a questi semplici principi.

Nel 2016, in Italia, il Ministero della Salute ha istituito la prima giornata nazionale della salute della donna. Da qui è nata l'esigenza di una maggiore sensibilizzazione sul tema della salute della donna, relativo a tutte le fasi della sua vita, dalla nascita alla senescenza.

I fattori di rischio di moltissime patologie e disturbi possono essere sensibilmente ridotti grazie a uno stile di vita sano, diverso per ogni età, e questo è ancora più vero nella donna che, nel corso della sua vita, attraversa periodi caratterizzati da differenti bisogni.

## **Ma cosa possiamo fare noi donne per stare bene?**

Le ricerche attuali mostrano che le donne adottano stili di vita più salutari

degli uomini, ma non hanno una buona percezione del proprio stato di salute. Dobbiamo allora impegnarci ad adottare un corretto stile di vita, fatto di un'alimentazione sana, di una buona dose di attività fisica e di un'attenta cura alle relazioni interpersonali. È utile guardare alle difficoltà come sfide che siamo in grado di affrontare e non come ostacoli insormontabili, ridimensionando gli eventi piuttosto che farsi travolgere da essi.

Possiamo dunque comprendere quanto sia importante ascoltarci, capire i nostri bisogni, confrontarci con noi stesse e con gli altri, agire insieme, rendendoci più consapevoli delle opportunità che il nostro essere donna ci offre, al fine di agire sulla qualità di vita e migliorare il nostro benessere psicofisico.



a cura della Dott.ssa  
**Ilaria Genovesi**  
Psicologa





# DONNA E ALIMENTAZIONE

Negli ultimi anni, l'alimentazione ha assunto un ruolo primario nel mantenimento della salute, in quanto strumento essenziale di prevenzione di numerose patologie quali diabete, malattie cardiovascolari, ipertensione, obesità e tumori.

La ricerca in ambito nutrizionale si sta indirizzando verso un'alimentazione di precisione che tenga conto delle diversità tra sessi legate alla variabilità biologica, genomica e del microbiota.

Non esiste, in realtà, una vera e propria alimentazione esclusiva per le donne; tuttavia, vi sono molti accorgimenti che,

a seconda della fase di vita in cui la donna si trova, possono aiutare a migliorare lo stato di salute mantenendo una condizione di benessere e prevenendo fattori di rischio predisponenti all'insorgenza di malattie.

L'alimentazione al femminile ricalca le indicazioni generali della dieta mediterranea, associata a una regolare attività fisica e a un'adeguata idratazione. La base fondamentale di ogni buon regime alimentare consiste nello scegliere prodotti naturali e freschi, rispettare la stagionalità, privilegiare frutta e verdura, cereali integrali, legumi,



pesce azzurro, carni magre, frutta secca a guscio e olio EVO con limitato utilizzo di caffè e alcolici e ridotto consumo di prodotti confezionati ricchi di zuccheri semplici, grassi saturi e sale.

## ***Età di sviluppo***

Durante l'infanzia un'alimentazione varia, ricca ed equilibrata consente l'apporto di tutti i nutrienti necessari per la crescita. È elevato il fabbisogno di nutrienti come calcio, fosforo e vitamina D, essenziali per lo sviluppo dello scheletro.

Con l'arrivo del menarca si ha un'ingente richiesta di ferro che, per evitare carenze e anemia, deve essere reintegrato mediante legumi, pesce, carne, frutta secca e alimenti ricchi di vitamina C (che ne favoriscono l'assimilazione).

## ***Menopausa***

In questo periodo si determinano cambiamenti importanti che richiedono nuove abitudini alimentari per contrastare la sintomatologia associata a sbalzi d'umore e vampate di calore. Oltre a una dieta ricca di calcio e folati per ridurre il rischio di malattie cardiache, fondamentale è l'integrazione con la vitamina D per contrastare l'impoverimento osseo.

Oltre all'importanza di uno stile di vita attivo è necessario favorire un'alimentazione varia che comprenda tutti i gruppi alimentari principali, moderando l'apporto di carboidrati e lipidi, privilegiando alimenti vegetali, prodotti integrali, frutta e verdura fresca e olio EVO come condimento.

## ***Dopo i 65-70 anni***

Questa età comporta una serie di modificazioni fisiologiche dell'organismo.

Diminuisce la produzione di sali e di succhi gastrici con conseguenti difficoltà digestive e di assorbimento di nutrienti.

Per facilitare i processi digestivi è opportuno prestare attenzione alla tipologia di alimenti e alla loro preparazione, favorendo metodi di cottura semplici e condimenti meno elaborati soprattutto nella seconda parte della giornata anche per facilitare il riposo notturno.

È importante inoltre mantenere uno stile di vita attivo e un'adeguata alimentazione per evitare l'aumento di peso e la sarcopenia.



a cura della Dott.ssa  
**Martina Francesconi**  
Nutrionista Centro per i  
Disturbi dell'Alimentazione  
e del Metabolismo

# IL GINECOLOGO E L'ADOLESCENZA

Le problematiche che il ginecologo affronta quando incontra l'adolescente sono varie: la sessualità, la contraccezione e le irregolarità del ciclo. Il concetto fondamentale è che, al di là del suo ruolo nella diagnosi e nella cura di un disturbo, confrontarsi con l'adolescente significa avere una grossa opportunità per educarla a un corretto stile di vita.

Quel che spesso allarma l'adolescente e la famiglia è l'irregolarità del ciclo mestruale. Approfondiamo meglio.

In adolescenza si ha la progressiva maturazione dell'asse ipotalamo-ipofisi-ovaio, che porta all'acquisizione della capacità riproduttiva; inizia col menarca (12-13 anni) e termina a 19 anni. In questo periodo le mestruazioni possono ritardare, essere ravvicinate o assenti.

In assenza del menarca o se dopo 3 anni dalla sua comparsa i cicli non sono regolari, è indicato consultare il ginecologo per individuarne precocemente la causa.

Il consiglio è evitare terapie inutili dopo un solo episodio di irregolarità ma, al tempo stesso, evitare di dare colpa solo all'età. Terapie affrettate possono infatti essere inutili e pericolose, perché potrebbero celare patologie che devono essere affrontate in maniera diversa dalla semplice prescrizione di ormoni.



La ciclicità mestruale è influenzata dal peso. Una nutrizione bilanciata rispetto al consumo energetico è fondamentale per lo sviluppo e il mantenimento della capacità riproduttiva. 17% è la quota minima di grasso necessario per la comparsa del menarca.

Un adeguato deposito di grasso è in linea con il concetto che la mestruazione richiede energia: restrizione calorica, eccessivo esercizio fisico e stress possono causare irregolarità del ciclo. L'adolescente è molto vulnerabile, facile preda di messaggi che propongono modelli lontani dalla sua realtà. Lo sviluppo di disordini della condotta alimentare è frequente, e l'amenorrea è spesso la prima manifestazione.

a cura della Dott.ssa  
**Franca Fruzzetti**  
Specialista in Ostetricia e  
Ginecologia

# LA CURA DEL PAVIMENTO PELVICO

*Intervista al dottor Alessandro Sturiale*  
Chirurgo colo-proctologo specializzato nel trattamento delle patologie del pavimento pelvico

Il pavimento pelvico è un insieme di muscoli e legamenti che chiude la parte inferiore della cavità addominale. Serve a mantenere gli organi pelvici (vescica, uretra, utero, vagina e retto) nella posizione corretta e rappresenta uno dei principali pilastri per la salute e il benessere di ogni donna.

Abbiamo intervistato il dottor Alessandro Sturiale, chirurgo colo-proctologo della Casa di Cura San Rossore, per apprendere quali disturbi, complicazioni e relative cure riguardino il pavimento pelvico femminile.

## *Quali sono le patologie che possono affliggere il pavimento pelvico femminile?*

Le patologie che possono coinvolgere il pavimento pelvico femminile sono numerose e riguardano sia il distretto posteriore (ano-retto) che quello medio-anteriore (utero e vescica). I quadri più comuni sono i prolassi pelvici come rettocele, prolasso rettale, isterocele (prolasso uterino), colpocele (prolasso vaginale) e cistocele (prolasso della vescica). Oltre a questi, si possono

manifestare disturbi funzionali quali stipsi con defecazione ostruita o difficoltà di svuotamento minzionale, fino ad arrivare al problema opposto, quale il disturbo di continenza sia anale che urinaria.

## *Quali sono i sintomi più comuni?*

Il sintomo maggiormente comune è la sensazione di peso e ingombro localizzata in sede vaginale o ano-vulvare, che talora può associarsi alla presenza fisica di qualcosa che possa fuoriuscire dalla vagina o dall'ano. Altri sintomi sono la difficoltà di svuotamento sia rettale che urinaria. Infatti, durante la defecazione si ha la sensazione di svuotamento incompleto, e durante la minzione si avverte la necessità di dover spingere in modo più intenso, con la comparsa di episodi ricorrenti di cistite. In altri casi prevale la difficoltà a trattenere feci e gas, così anche perdite involontarie di urina, spesso in occasioni sforzi fisici.

## *Quali esami diagnostici vengono svolti?*

- Manometria ano-rettale (per uno studio della funzionalità, quindi dei



movimenti ano-rettali, e anche della sensibilità);

- Ecografia del pavimento pelvico: in relazione alla tipologia di problematica, si può comporre di più esami ecografici quali ecografia transanale 3D a 360°, ecografia transvaginale 3D a 360° ed ecografia transperineale;
- Studio urodinamico più o meno invasivo in relazione alla problematica di base;
- In casi estremamente selezionati, può essere necessario eseguire approfondimenti con RM pelvi, Rx defecografia, studio neurofisiologico.

### ***Quali sono le cure e i trattamenti per le patologie del pavimento pelvico?***

I trattamenti per le patologie del pavimento pelvico possono essere molto diversi in relazione alla problematica di base. Si va da interventi chirurgici eseguiti mediante l'ausilio

del Robot Da Vinci per riportare gli organi pelvici prolassanti in sede a interventi eseguiti con approccio per via vaginale o anale per correzioni più localizzate. Esistono anche trattamenti volti a migliorare la performance del pavimento pelvico basati sull'utilizzo delle cellule staminali.

Un elemento cardine nella gestione di questi disturbi è certamente la fisioterapia del pavimento pelvico, volta a far prendere consapevolezza della muscolatura, degli organi presenti e a migliorare forza e coordinazione motoria. Questo percorso di riabilitazione solitamente viene integrato alla correzione chirurgica per massimizzare i risultati.

a cura di  
**Rebecca Moggia**  
Redazione

# ESISTE IL SENO PERFETTO?



## *Il Seno parla*

Parla di rispetto verso sé stesse e della voglia di risorgere dopo una malattia oncologica. Parla di desideri e aspettative. Parla di bellezza e benessere.

## *Le strade della Chirurgia Ricostruttiva*

*Cosa cerca una paziente che si dovrà sottoporre a un intervento di chirurgia ricostruttiva nel corso della cura di un tumore della mammella?*

Normalità.

Ed è proprio questa normale, quotidiana

bellezza che il chirurgo plastico deve essere in grado di far riottenere.

Molte donne non sono ancora sufficientemente informate sul fatto che la mammella possa (e debba) essere ricostruita sia dopo una mastectomia (asportazione totale) che dopo interventi conservativi (asportazione parziale del seno o quadrantectomia).

Una corretta informazione aumenta la fiducia nella strada ricostruttiva, determinando la consapevolezza che la ricostruzione del seno sia un passo essenziale per una guarigione completa. Dai risultati di molti studi è stato evidenziato come le procedure ricostruttive non solo non favoriscano le metastasi tumorali né limitano la diagnosi di eventuali recidive, ma partecipano alla cura della malattia.

Una Chirurgia Plastica che cura.

## *Le strade della Chirurgia Estetica*

*“Un seno perfetto”: quante volte si è sentito dire?*

Ma esiste davvero il seno perfetto o dovremmo invece dire che la perfezione non è un principio assoluto ma relativo, dove ogni donna trova bello ciò che “sente” bello? Al contrario, se le emozioni che nascono dal proprio seno portano a

insoddisfazione, imbarazzo o disagio, allora può nascere l'idea di una correzione.

Quindi, se pensando al tuo seno ritieni che sia troppo piccolo in relazione al resto del corpo, se ti senti in imbarazzo indossando un costume da bagno o dei vestiti aderenti, se pensi che sia diventato più piccolo e più cadente dopo la gravidanza, se lo vedi più piccolo e rilassato dopo una perdita di peso, se vedi che dopo la menopausa le sue dimensioni e il tono della pelle sono cambiati e ti creano disagio, puoi cominciare a pensare a una mastoplastica additiva.

Anche prima di un intervento di riduzione del seno, un'autoanalisi delle motivazioni è essenziale. Riconoscere e analizzare le cause di un disagio è il primo passo verso una decisione consapevole.

### ***E quali sono i principali segni clinici che spingono all'intervento di mastoplastica riduttiva?***

Il dolore cronico alla schiena, al collo e alle spalle provocato dall'elevato peso delle mammelle, la difficoltà di eseguire una mammografia con una limitazione nei controlli per la prevenzione oncologica, le irritazioni cutanee ricorrenti che insorgono nella parte inferiore del seno.

Ogni correzione deve essere personalizzata, costruita partendo dalle caratteristiche della persona, basata su forma e rapporti fra gli elementi corporei, sulla sua storia clinica e sulle sue aspettative.

Il chirurgo plastico avrà il dovere di

guidare la paziente verso una scelta realistica, equilibrata e sicura; non dovrà mai portarla a ricercare una vuota e irraggiungibile perfezione, ma dovrà accompagnarla per ottenere una bellezza vera, naturale, lontana da stereotipi artificiali che perseguono mode passeggere.

a cura del Dott.

**Claudio Calabrese**

Chirurgia Plastica, Ricostruttiva ed Estetica



# INQUADRAMENTO DIAGNOSTICO DELLE PROTESI



Lo studio della mammella con protesi è un contributo importante da offrire alla paziente operata e un importante capitolo della diagnostica senologica.

Le complicanze che si verificano più spesso negli interventi ricostruttivi sono ematomi, sieromi e infezioni (complicanze precoci); iper/ iposensibilità del capezzolo, rottura delle protesi, dislocazione o contratture (complicanze tardive).

Per le complicanze precoci, l'iter diagnostico prevede una valutazione clinica ed ecografica, sufficiente a

inquadrare il problema; nelle tardive, tutte le metodiche di imaging sono utili alla definizione del problema.

L'ecografia è la metodica più agevole nello studio immediato della protesi sintomatica; la risonanza magnetica è la più accurata nell'individuazione delle complicanze legate alle protesi.

a cura della Dott.ssa

**Anna Cilotti**

Responsabile Radiodiagnostica  
Senologica



# COME SI CONTROLLANO LE PROTESI MAMMARIE

La risonanza magnetica (RM), grazie alla sua tridimensionalità, consente di chiarire e valutare con accuratezza eventuali problematiche delle protesi stesse e di confermare o confutare dubbi e/o sospetti emersi dall' esame ecografico. La RM possiede una maggiore accuratezza diagnostica nella valutazione dell'integrità degli impianti protesici, con il grande vantaggio di poter utilizzare sequenze specifiche per la differenziazione del silicone dal circostante tessuto ghiandolare.

La RM è in grado di identificare e valutare le rotture protesiche, sia intracapsulari che extracapsulari. La RM mammaria, esame gestito dal Radiologo Senologo, rappresenta quindi il gold standard della diagnostica strumentale relativa alla valutazione delle protesi mammarie.

a cura della Dott.ssa  
**Carolina Marini**  
Radiodiagnostica Senologica

---



@duesudue\_fotografia

# NON È MAI TROPPO TARDI: COME VIVERE MEGLIO IN MENOPAUSA

La menopausa inizia intorno ai 50 anni. La transizione menopausale può essere caratterizzata da vari sintomi che colpiscono molte donne in modo diverso. In questa fase della vita, le ovaie non solo esauriscono gli ovociti (e quindi non è più possibile restare incinta), ma non producono più gli ormoni che servivano ai processi riproduttivi. Gli effetti degli ormoni ovarici, estrogeni, progesterone e testosterone, vanno ben oltre la riproduzione e coinvolgono qualsiasi parte del corpo: la carenza di ormoni è responsabile di sintomi quali vampate di calore, sudorazioni notturne, sbalzi d'umore, aumento di peso, alterazioni del sonno, confusione mentale, riduzione del desiderio sessuale. La diminuzione degli estrogeni influisce sul collagene della cute, contribuendo all'invecchiamento della pelle, sul collagene delle ossa e sulla densità ossea, portando all'osteoporosi e al rischio di fratture.

La menopausa non è una malattia e, anche se si tratta di una transizione difficile, col tempo tende a stabilizzarsi.

Ciononostante, la menopausa non

dovrebbe essere sopportata in silenzio. Per alcune donne la sintomatologia può essere particolarmente grave. I sintomi possono avere un impatto sulle relazioni, sulla qualità della vita e sul lavoro. È importante che tutte le donne riconoscano ciò di cui corpo e mente hanno bisogno e che non ignorino i cambiamenti.

## *Stile di vita, Dieta e Nutrizione*

Lo stile di vita aiuta a mitigare gli impatti fisici e psicologici della menopausa. Se una donna mantiene una buona salute e forma fisica, ha maggiori probabilità di avere sintomi più lievi e di superare più facilmente il momento di passaggio. È fondamentale che una donna in menopausa segua una dieta sana, con un basso consumo di alcol, carboidrati e zuccheri raffinati. Anche l'esposizione al sole deve essere moderata, per mantenere una pelle sana e non disidratata. L'assunzione, con l'alimentazione, di una quantità adeguata di calcio e vitamina D è fondamentale per la prevenzione della perdita di massa ossea.



## *Attività fisica*

Tra i molti fattori dello stile di vita che possono aiutare ad affrontare la menopausa e proteggere dai problemi di salute, l'esercizio fisico è fondamentale. L'esercizio deve essere moderato e costante nel tempo per sortire gli effetti benefici e preventivi. La corsa, o meglio la camminata veloce o il Nordic Walking, ha un sicuro ed efficace effetto sulla salute fisica e mentale. Altre forme di esercizio, come lo yoga, possono migliorare l'equilibrio, riducendo il rischio di cadute e quindi di frattura. L'esercizio fisico è anche importante per gestire lo stress, migliorare il tono dell'umore e la qualità del sonno.

## *Terapia ormonale sostitutiva (TOS)*

La terapia ormonale sostitutiva (TOS) può attenuare, se non eliminare, gli effetti della menopausa sui sintomi e

sulla qualità di vita. La TOS mira a dare una quantità di ormoni sufficiente, e abitualmente modesta, a contrastare gli effetti del calo ormonale. La TOS ha effetti importanti anche contro l'atrofia della pelle e delle mucose.

Alcune donne presentano controindicazioni alla TOS, altre avranno bisogno di attenzioni particolari (fumatrici, ipertese, sovrappeso); ma la maggior parte può fare la TOS, con un trattamento individualizzato scelto con cura da un medico.

a cura del Dott.  
**Marco Gambacciani**  
Ginecologo e Terapia laser

# MENOPAUSA: NON PIÙ UN TABÙ

*La testimonianza di Michela Taccola*



Michela Taccola, divulgatrice scientifica e tester di medicina estetica, si è posta come obiettivo la liberazione da ogni tabù del concetto di “menopausa”.

### **Quale stile di vita dovrebbe assumere una donna in menopausa?**

Fin da giovane, grazie agli insegnamenti di mia madre, ho avuto cura di me stessa. Ho sempre condotto una vita sana, praticando tanto sport e assumendo una corretta alimentazione: so che può sembrare banale, ma, avendolo provato sulla mia pelle, posso affermare che questa sia la base per il benessere di ogni persona, a qualunque età.

### **Quanto è importante la prevenzione in menopausa?**

La prevenzione è fondamentale in ogni fase della vita, ancor di più in menopausa.

È noto, ad esempio, che in post-menopausa aumenti il rischio cardiovascolare: sarebbe dunque opportuno effettuare regolarmente una visita cardiologica.

Inoltre, il tumore della mammella e dell'endometrio si presentano con un tasso d'incidenza maggiore nella donna sopra i 50 anni, quindi è fondamentale una volta all'anno eseguire ecografia mammografia e pap-test.

### **Quali sport sono adatti per la menopausa?**

L'esercizio fisico migliore in menopausa è sicuramente quella con carichi, ossia con i pesi, che rappresenta il migliore antidoto contro l'osteopenia e la patologica perdita di massa muscolare legata all'età, alla menopausa e all'inattività in generale.

### **Cos'è MEN'OPAUSEBOOST?**

MEN'OPAUSEBOOST è un'associazione a promozione sociale nata con lo scopo di rendere le donne informate e consapevoli dei cambiamenti che possono avvenire in menopausa e su come affrontarli, e di sfatare tutti i tabù e i luoghi comuni che ruotano attorno a questa fase della vita di cui raramente si parla.

Il 22 settembre sarò ospite a San Rossore Sport Village per la seconda edizione di “Menopauseboost-Rivoluzione Menopausa”. L'evento sarà una preziosa occasione per fare informazione corretta con esperti della materia, e permettere a tutte le donne di scambiarsi esperienze, dubbi e quant'altro sul tema della menopausa.



*Michela Taccola*

a cura di  
**Francesca Pardossi**  
Redazione

# GLI 850 ANNI DELLA TORRE DI PISA

Se ancora oggi è possibile salire sulla cima del Campanile del Duomo di Pisa, lo dobbiamo al Comitato Internazionale per la Salvaguardia della Torre, presieduto dal Prof. Michele Jamiolkowski, il quale, riducendo l'inclinazione del Campanile di circa 1900 arcosecondi, ha riportato il celebre monumento alle condizioni di preesistenza databili ai primi dell'Ottocento.

L'ammirazione per questo risultato è da attribuire a un intervento che ha risolto il problema senza minimamente modificare le caratteristiche del monumento, nel rispetto assoluto della sua unicità.

La stabilizzazione della Torre è stata una sfida difficile per l'ingegneria geotecnica. Gli interventi al terreno di fondazione erano pericolosi, perciò l'impiego delle tecnologie convenzionali comportavano un rischio inaccettabile. La sottoescavazione si è invece rivelata una tecnica compatibile con la volontà di un restauro architettonico conservativo e ha permesso di vincere questa incredibile sfida.

Oggi, riportata in condizioni di stabilità, la Torre è tenuta sotto controllo da un



Gruppo di Sorveglianza (presieduto dal prof. Salvatore Settis e composto dal prof. Carlo Viggiani e dal prof. Donato Sabia) che ha il compito di controllarne i movimenti.

Per festeggiare l'850° anniversario della posa della prima pietra (9 agosto 1173) è stato costituito un Comitato speciale presieduto dal Presidente dell'Opera della Primaziale Pisana, e con la Presidenza onoraria dell'Arcivescovo di Pisa e del Sindaco della città, e, per festeggiare l'anniversario, ha la finalità di promuovere l'organizzazione di eventi come mostre, convegni, eventi espositivi, concerti, iniziative con le scuole e le Università, concorsi letterari.

**I Componenti del Comitato Internazionale per la Salvaguardia della Torre, a cui la comunità internazionale deve rivolgere grande riconoscenza sono:**

Jean Barthelemy,  
Michele Cordaro,  
Michele D'Elia,  
Roberto Di Stefano,  
Salvatore Settis,  
Fernando Veniale,  
Remo Calzona,  
Giuseppe Creazza,  
Giorgio Croci,  
Giorgio Macchi,  
Luca Sanpaolesi,  
John Boscawen Burland,  
Ing. Michele Jamiolkowski,  
Carlo Viggiani,  
Francesco Guerrieri,  
Mario Desideri,  
Renato Lancellotta,  
Raymond Lemaire,  
Prof. Fritz Leonhardt,  
Gerald A. Leonards,  
Angela Maria Romanici,  
Alma Maria Minosi.

a cura del Dott.  
**Gianluca De Felice**  
Segretario Opera  
della Primaziale Pisana

# LA CONSERVAZIONE DI UN PATRIMONIO DELL'UMANITÀ



Archivio Opera della Primaziale Pisana



Nel 1987 Piazza dei Miracoli è stata dichiarata patrimonio dell'umanità dall'Unesco: questa condizione di privilegio porta con sé il dovere di tramandare alle future generazioni non solo i capolavori di arte e architettura che compongono il sito, ma anche il complesso sistema di valori che ne determinano l'eccezionale valore universale. Questo si traduce nell'impegno dell'Opera della Primaziale Pisana, l'ente gestore della Piazza del Duomo di Pisa: ancora oggi, come agli esordi, questo ente si occupa di sorvegliare, preservare e valorizzare il sito.

In poco più di un decennio abbiamo assistito a un'evoluzione tecnologica e a una trasformazione delle diverse figure professionali, con l'introduzione di elementi maggiormente formati nel campo della conservazione. Anche la composizione del personale è cambiata, spostandosi verso una quasi parità di numero di ruoli maschili e femminili. In un contesto che per secoli è stato prettamente maschile, questo rappresenta un cambiamento degno di nota.

Oggi il contributo delle figure femminili, in ruoli che richiedono un punto di vista ampio coniugato a formazione e professionalità specifiche, è sostanziale: lo si vede in molti settori e fra questi il campo del restauro e della conservazione è quello nel quale si è registrato il più rapido cambiamento. Sempre più sono le figure femminili impegnate in questo settore, e quasi la totalità dei laureati nelle discipline della conservazione sono donne.

In un luogo nel quale i fenomeni di degrado si manifestano a oltre

30 metri di altezza, la tempestività dell'intervento è indispensabile: questa è stata la spinta che ha determinato l'Opera della Primaziale Pisana a organizzare un corso di formazione per svolgere attività di ricognizione e manutenzione in quota, su fune, al quale hanno aderito otto operatori, con un'equa distribuzione di genere.

Hanno fatto scalpore le restauratrici 'acrobate', che si calano dalla torre per verificare la tenuta dei marmi, lo stato di conservazione delle superfici, l'aspetto delle strutture decorative e architettoniche; hanno fatto scalpore certamente perché la torre è sempre un simbolo che fa parlare di sé e forse anche perché donne, professioniste che con entusiasmo hanno aderito volontariamente alla proposta di aggiungere una competenza a quelle che già possiedono.



a cura della Dott.ssa  
**Donatella De Bonis**  
Laboratorio di Progettazione  
Ufficio Tecnico Opera della  
Primaziale Pisana

a cura del Dott.  
**Roberto Cela**  
Direttore Tecnico Ing.

# LE RESTAURATRICI ACROBATE DELLA TORRE

## *In cosa consiste il vostro lavoro?*

Ciò che noi facciamo è manutenzione su fune. Il nostro scopo è controllare lo stato di tutte le superfici marmoree per verificare la presenza di eventuali elementi a rischio caduta e individuare le zone di intervento. Spesso effettuiamo qualche intervento su fune, soprattutto per arginare e bloccare le situazioni più a rischio, ma il nostro lavoro, più che un restauro vero e proprio, è un controllo che ha il fine di progettare un intervento restaurativo futuro.

Abbiamo da poco ultimato la manutenzione del Battistero e a breve inizieremo quello della Cattedrale.

## *Quante donne siete e di cosa vi occupate?*

A lavorare nella manutenzione e ristrutturazione del Duomo siamo circa una decina di donne, ma solo 4 di noi sono abilitate al lavoro su fune. I settori di cui ci occupiamo sono quello lapideo e pittorico.

## *Avete dovuto prepararvi in qualche modo prima di affrontare questo lavoro?*

Qualcuna di noi era già preparata perché segue, per hobby e passione, corsi di arrampicata e arrampicata sportiva. Ad ogni modo, si tratta di





Archivio Opera della Primaziale Pisana

due discipline diverse, perché mentre si lavora su fune l'unico movimento concesso è quello di discensione, e la risalita non è una questione di forza fisica ma di tecnica dell'uso corretto delle funi. Ovviamente abbiamo dovuto seguire un corso per apprendere l'utilizzo dell'attrezzatura.

### ***Lavorate con ogni condizione climatica?***

In realtà sarebbe meglio non lavorare né col freddo estremo né col caldo (e nemmeno con la pioggia). Per esempio, se la temperatura è alta, i tetti in piombo dei monumenti assorbono il calore, e il rischio di avere una superficie bollente su cui camminare è particolarmente alto.

### ***Che caratteristiche servono per svolgere questo lavoro?***

Sicuramente per fare questo lavoro serve una certa concentrazione e anche della buona preparazione fisica. Qualunque restauratrice o restauratore può fare manutenzione su fune: l'importante è che sia fisicamente pronto a sopportare il peso

dell'attrezzatura e che abbia un alto livello di concentrazione.

### ***Il lavoro su fune vi spaventa?***

All'inizio eravamo un po' spaventate, ma con la pratica e l'esperienza abbiamo imparato a fidarci sempre di più dell'attrezzatura e del lavoro di squadra.

È un lavoro faticoso. Non è semplice, si ha molto carico addosso perché l'attrezzatura è pesante. È impegnativo, però la vista della città al di sopra dei tetti è veramente mozzafiato e ripaga di tutte le fatiche.



a cura di  
**Alice Maddaloni**  
Redazione

# FISIOESTETICA

La Fisioestetica si pone al fianco delle donne nella lotta contro l'invecchiamento cutaneo e gli inestetismi della pelle.

Branca della fisioterapia orientata alla cura dell'estetica del corpo, la Fisioestetica è il perfetto connubio tra fisioterapia e medicina estetica. Grazie all'impiego di strumentazioni elettromedicali non invasive e di tecniche manuali di massaggio, il lavoro della Fisioestetica si concentra sul miglioramento di alcune funzioni biologiche, restituendo freschezza al tessuto connettivo e muscolare, agendo inoltre sulla circolazione venosa e linfatica.

Presso San Rossore Sport Village offriamo diversi trattamenti di Fisioestetica effettuati da esperti fisioterapisti con l'aiuto di macchinari di ultima generazione.

## *Linfodrenaggio*

Il linfodrenaggio è un massaggio che ha l'obiettivo di ridurre la stasi linfatica e stimolare l'attività dei linfonodi nella loro funzione di regolazione del flusso linfatico. Le manovre del linfodrenaggio prevedono movimenti leggeri circolari o di rotazione.

## *Ems*

L'EMS consente di bruciare calorie e di tonificare la muscolatura in breve tempo. Si utilizza un macchinario

in grado di erogare frequenze di allenamento in un range molto elevato (da 1 a 6000 Hz), permettendo di calibrare il carico di lavoro con la frequenza più adatta al fisico, evitando i fastidiosi dolori muscolari dei comuni macchinari in commercio.

## *Pressoterapia*

La pressoterapia è un trattamento finalizzato al miglioramento del funzionamento del sistema circolatorio e del sistema linfatico. Attraverso un macchinario, si alternano le fasi di compressione e decompressione, favorendo il drenaggio delle tossine e dei liquidi ristagnanti nei tessuti.

Grazie ai nostri servizi di Fisioestetica è possibile risolvere alcuni degli inestetismi più comuni, come cellulite, gambe e caviglie gonfie, adiposità localizzata, gonfiore addominale, lassità dei tessuti e il rilassamento della pelle.

a cura del Dott.

**Giovanni Santarelli**

Direttore San Rossore Sport Village  
Fisioterapista diplomato ISEF

# SE ANASTASIA E GENOVEFFA FOSSERO ANDATE DAL PODOLOGO

Presso San Rossore Sport Village è possibile effettuare analisi podologiche posturali, fondamentali per un'accurata anamnesi funzionale e un trattamento personalizzato in base alle caratteristiche morfologiche e scheletriche di ogni donna.

Per una corretta analisi è fondamentale partire dalla storia della paziente in cui possono essere presenti pregressi traumi e interventi. La valutazione podologico-posturale tratta, inoltre, uno dei sintomi più caratteristici della fase post-gravidanza, ossia il gonfiore di caviglie e piedi.

Attenzione alla scelta delle scarpe! L'utilizzo prolungato di calzature come scarpe a punta o col tacco, ma anche di

scarpe con suola rigida e poco rialzata come le ballerine, può aumentare l'insorgenza di alluce valgo, unghia incarnita, formazione di callosità, metatarsalgia, tallodinia, formazioni di ragadi a livello del tallone e sofferenza del sistema achilleo-plantare.



a cura del Dott.  
**Giorgio Naldini**  
Podologo



# I BENEFICI DEL NUOTO PER IL FISICO E PER L'UMORE



Il nuoto è un'attività fisica incredibile: tonifica e rinforza la muscolatura incrementando l'efficienza di cuore e polmoni; inoltre, vari studi ne evidenziano i benefici a livello mentale e psicologico, con effetti positivi su concentrazione e stress.

Il nuoto fa bene al fisico perché è un'attività prevalentemente aerobica che stimola il metabolismo, rinforza le articolazioni e tonifica la muscolatura di tutto il corpo. Allenarsi in acqua

obbliga a ricalibrare continuamente il proprio equilibrio, generando movimenti rapidi e imprevedibili: ciò va a influire sullo sviluppo della forza dei muscoli e sulla loro flessibilità e agilità. Chi si allena in acqua può notare miglioramenti anche per quanto riguarda la circolazione sanguigna: durante il nuoto la pressione diminuisce, così come la frequenza cardiaca.

Subire traumi alle articolazioni quando ci si allena in acqua è molto difficile

perché l'acqua sostiene gran parte del peso del nostro corpo, e questo rende l'allenamento ideale per chi soffre di artrosi o per chi deve recuperare il tono muscolare dopo fratture o interventi.

I benefici del nuoto, però, vanno oltre il piano fisico. Nuotare, infatti, è un'eccellente forma di meditazione. Concentrandosi sulla respirazione corretta, e coordinandola con il movimento di braccia e gambe, si attiva un naturale meccanismo antistress che produce serotonina e abbate il cortisolo. 30 minuti di nuoto sono sufficienti a smorzare i pensieri e a prendersi una pausa dai ritmi frenetici della vita.

Come già detto, il nuoto è uno sport prevalentemente aerobico: perciò, per

un allenamento completo, deve essere abbinato a delle sedute in sala pesi con esercizi di stabilità del tronco e pesi per dorso, petto, braccia e gambe.

Va però sottolineato che l'allenamento in acqua deve assolutamente essere approcciato con consapevolezza e attenzione. La soluzione migliore è ovviamente farsi seguire da una figura professionale in grado di individuare il percorso migliore per raggiungere i nostri obiettivi.

a cura di  
**Alice Maddaloni**  
Redazione

**Scansiona il QR Code per guardare la video-intervista a Sara Franceschi, vicecampionessa italiana di nuoto nelle specialità 200m e 400m misti!**



# PRENDI CONSAPEVOLEZZA DEL TUO CORPO CON IL GYROTONIC®



Il sistema di movimento che allunga e tonifica la muscolatura migliorando l'equilibrio e la coordinazione motoria.

Si chiama **GYROTONIC® EXPANSION SYSTEM®**, ideato nei primi anni '80 dall'ex ballerino Juliu Horvarth, il training di movimento fondato sul

principio del “Movimento Intelligente”.

Il **GYROTONIC®** prende il nome dall'unione di due termini: Gyro, che indica i movimenti di tipo circolare tipici di tale disciplina, e Tonic, che indica suono, tono e vibrazione del corpo. Si pratica attraverso l'utilizzo di





@duesudue\_fotografia

speciali macchinari in legno progettati per adattarsi alle esigenze di chi le usa.

Tale allenamento agisce simultaneamente su articolazioni, muscoli, tendini e legamenti per mezzo di movimenti tridimensionali, eseguiti in modo circolare sotto controllo costante, con resistenze variabili e che coinvolgono tutto l'apparato muscolo scheletrico.

Praticando regolarmente questa disciplina, si va ad aumentare la capacità funzionale della colonna vertebrale rendendola meno predisposta agli infortuni, conferendo una postura corretta ed elegante, riducendo l'accumulo di microtraumi da stress

e aumentando flessibilità, resistenza, tonicità, forza e agilità.

I movimenti circolari tipici del **GYROTONIC®** vengono eseguiti in combinazione con un'adeguata respirazione che aiuta a controllare l'attività respiratoria e ad acquisire una importante percezione di sé e del proprio corpo, donando un senso di pace e migliorando l'umore.

Un insieme di benefici che consentono di migliorarsi attraverso un allenamento intelligente e mirato.

Il format era inizialmente conosciuto come Yoga for Dancer, poi brevettato come **GYROKINESIS®**, metodologia a corpo libero utilizzando sgabello e tappetino, e **GYROTONIC®** il lavoro sugli strumenti dall'insolita forma che supporta il movimento non lineare ma tridimensionale degli esercizi.

a cura di  
**Lucia Moretti**  
**GYROTONIC®**  
 PreTrainer  
**GYROKINESIS®**  
 Trainer

**Eleonora Grasseschi**  
**GYROTONIC®**  
 Trainer

# YOGA: UN ALLEATO FORMIDABILE

Lo Yoga è uno degli alleati più efficaci per il benessere di ogni donna. Tra i suoi principali benefici sul fisico ci sono sicuramente l'aumento della forza muscolare e il miglioramento di mobilità, equilibrio e coordinazione.

Dai sopracitati benefici derivano direttamente alcuni effetti positivi:

- Postura migliorata;
- Miglioramento del tono del pavimento pelvico
- Riduzione del mal di schiena;
- Nell'ambito dell'osteoporosi, la pratica continuativa di yoga aiuta a diminuire il rischio di cadute e, di conseguenza, di fratture. Diversi studi dimostrano come in seguito alla pratica dello Yoga si riscontri un aumento in densità ossea, in particolare nella colonna vertebrale.

Una pratica regolare di Yoga è associata a:

- Riduzione di ansia;
- Aumento generale di senso di calma interiore, della capacità di gestire lo stress e di regolare le emozioni, con conseguente aumento di resilienza emotiva;
- Miglior funzionamento cognitivo con aumento delle capacità di attenzione e di focus;
- Riduzione di alcuni bio-marcatori di stress;





@duesudue\_fotografia

- Effetti benefici sulla salute cardiovascolare (abbassamenti di pressione sanguigna e colesterolo, glicemia più equilibrata);
- Migliore auto-consapevolezza: questo può aiutare a sviluppare una sintonia maggiore col proprio corpo, portando ad avere un rapporto più salutare col cibo e un'immagine più positiva e meno critica del proprio corpo;
- Miglior qualità del sonno;
- Digestione migliorata.

Lo Yoga aiuta anche a trovare un respiro più equilibrato e profondo, contribuendo in modo diretto a diversi degli effetti fisiologici positivi dello yoga. A tal proposito, il Pranayama (il ramo di Yoga incentrato sul respiro) ha dimostrato di apportare benefici significativi nelle persone che soffrono di patologie respiratorie.

a cura di  
**Debra Christie**  
 Yoga instructor 200RYT  
 BFA danza New York University



# CON CIAODOC VERIFICHI LA SALUTE DEI TUOI DENTI

La salute della bocca e le sue correlazioni con lo stile di vita e le malattie sistemiche sono tematiche di forte sensibilità nella prevenzione delle malattie dei denti.

Conoscere queste informazioni è fondamentale per svolgere diagnosi accurate e per programmare i tuoi prossimi controlli di prevenzione.

Per questo abbiamo sviluppato la piattaforma CIAODOC, grazie alla quale puoi misurare con semplicità lo stato di salute della tua bocca.

Di seguito, ecco alcuni suggerimenti

per mantenere una buona salute orale:

- 1.** Spazzola i denti almeno due volte al giorno con un dentifricio al fluoro;
- 2.** Usa ogni giorno il filo interdentale;
- 3.** Evita di mangiare cibi troppo zuccherati per prevenire il deterioramento dello smalto;
- 4.** Fai regolari controlli dal dentista;
- 5.** Utilizza un protettore per la bocca durante gli sport di contatto per proteggere i denti da possibili traumi.

Per quanto riguarda la donna, le patologie orali più frequenti possono variare a seconda dell'età, dello stile di vita e di altri fattori individuali. Esse sono:

- 1.** Carie: le donne hanno una maggiore predisposizione alla carie rispetto agli uomini, probabilmente a causa di differenze ormonali e di stili di vita;
- 2.** Malattia parodontale: si tratta di una patologia che colpisce le gengive e i tessuti circostanti. Le donne hanno una maggiore predisposizione alla malattia parodontale, sempre a causa di differenze ormonali. È importante mantenere una buona igiene orale e sottoporsi a controlli regolari;
- 3.** Afte: lesioni dolorose che si formano all'interno della bocca, di solito

**Conosci il  
tuo rischio  
odontoiatrico:  
clicca sul QR code  
per effettuare il  
questionario!**





guariscono spontaneamente, ma possono essere trattate con farmaci o rimedi casalinghi;

4. Candidosi orale: è una infezione fungina che può causare irritazione, dolore e placche su lingua e mucose della bocca. Le donne sono più suscettibili alla candidosi orale rispetto agli uomini, soprattutto durante la gravidanza o quando si assumono farmaci a base di steroidi;
5. Disfunzione dell'articolazione temporomandibolare (ATM): le donne hanno una maggiore predisposizione alla disfunzione dell'ATM, probabilmente a causa

di differenze anatomiche. La disfunzione dell'ATM può causare dolore alla mascella, alla testa e al collo; può essere trattata con farmaci, terapia fisica o intervento chirurgico.

In ogni caso, è importante mantenere una buona igiene orale, sottoporsi a controlli regolari dal dentista e seguire uno stile di vita sano.

a cura del Dott.

**Giovanni Battista  
Menchini Fabris**

Medico odontoiatra e Chirurgo orale

**SAN  
ROSSORE**

# ACADEMY

FORMAZIONE MEDICA E SPORTIVA

**San Rossore Academy è la realtà multidisciplinare di San Rossore che si propone di offrire attraverso webinar e corsi di formazione, aggiornamenti su vari temi che riguardano il mondo dello sport e della medicina.**



**Visita il nostro sito**  
per rimanere aggiornato  
sui nostri corsi!

## **VALUTAZIONE E ALLENAMENTO DEGLI ASPETTI CARDIO-POLMONARI NEL CALCIATORE**

Seminario sull'importanza del test cardiopolmonare e sulle modalità di interpretazione e sfruttamento dei risultati ottenuti.

*Sono intervenuti:*

- Prof. Enrico Castellacci
- Dott. Daniele Faraggiana
- Dott.ssa Lorenza Pratali
- Dott. Carlo Giammattei
- Dott. Adriano Di Paco
- Dott. Luca Trotta
- Dott. Luca Magni
- Dott. Roberto Barbieri



## ODONTOIATRIA E SPORT

Congresso promosso da Società Italiana di Odontostomatologia dello Sport. I temi trattati hanno spaziato dalla medicina dello sport alla nutrizione, a come gestire il trauma dentale, alla prevenzione odontoiatrica, fino all'assicurazione e al ruolo del medico legale.

*Sono intervenuti:*

- Dott.ssa Elena Giannotti
- Prof. Giovanni Battista Menchini Fabris
- Dott. Giovanni Gravina
- Dott. Carlo Giammattei



## MEDICINA RIGENERATIVA IN TRAUMATOLOGIA DELLO SPORT

Webinar incentrato sulle nuove risorse per la medicina rigenerativa dello sportivo, dal PRP alle onde d'urto.

*Hanno presenziato e partecipato:*

- Prof. Enrico Castellacci
- Dott. Guido Luppichini
- Dott. Gianluca Ciapini
- Dott. Marco Vaglini
- Dott. Giovanni Santarelli
- Dott. Paolo Parchi
- Dott. Simone Casarosa





# FERTILITÀ FEMMINILE: STILE DI VITA E FATTORI INFLUENZANTI

Le più recenti evidenze scientifiche mostrano come lo stile di vita sia di fondamentale importanza per la salute riproduttiva.

La fertilità femminile è correlata anzitutto all'età: infatti, i 35 anni sono considerati una soglia oltre i quali le probabilità di gravidanza si abbassano, per poi subire un ulteriore calo oltre i 40 anni. Ciò è correlato al fatto che, alla nascita, ogni donna possiede già tutti gli ovuli di cui disporrà nell'arco della vita; questi rimangono quiescenti fino alla pubertà, per poi attivarsi mensilmente nell'arco del periodo fertile. Da ciò è facile comprendere come lo stile di vita abbia un impatto importante nell'ottimizzare i tassi di gravidanza in qualsiasi fascia di età.

Uno dei fattori chiave è l'attività fisica: praticare esercizio fisico moderato per più di 5 ore alla settimana incrementa di circa il 20% la probabilità di concepimento rispetto a chi conduce uno stile di vita sedentario.

Anche il mantenimento di uno stato di un'alimentazione sana ed equilibrata rappresenta un cardine importante per la fertilità. La dieta mediterranea sembra l'ideale per un maggiore effetto positivo

sulla fertilità, poiché ricca di pesce azzurro, cereali integrali e verdure. Tra i microelementi più importanti troviamo i folati, essenziali per formazione e riparazione del DNA, produzione dei globuli rossi e sviluppo del sistema nervoso centrale e periferico del bambino durante la gravidanza. Anche la vitamina B12 e gli omega3 influiscono positivamente sulla qualità degli ovuli, sulla struttura cellulare e nella produzione di ormoni. Inoltre, il consumo di caffeina deve essere limitato a 2 caffè al giorno, poiché è uno stimolante del sistema nervoso centrale ed è stato dimostrato che influenza i livelli degli ormoni circolanti; effetto analogo è causato dall'alcool, e si stima che le donne che consumano più di 50 ml di alcool a settimana presentano livelli di estrogeni più bassi e minori percentuali di fertilizzazione.

Diversi studi epidemiologici hanno dimostrato come anche il fumo abbia un impatto dannoso sulla fertilità, accelerando la perdita della funzione riproduttiva della donna e anticipando la menopausa di 1-4 anni.

Lo stress psicofisico rappresenta un importante fattore che influenza la fertilità, agendo sul sistema endocrino



e quindi sull'ovulazione: tra le varie condizioni stressogene, sembra che i turni lavorativi notturni rappresentino un importante elemento. Studi hanno dimostrato che tecniche di rilassamento come lo yoga e la meditazione possono mitigare gli effetti.

Nella donna esistono anche altri rischi associati alla riduzione della fertilità, correlati all'esposizione ad alcune sostanze tossiche (in particolare i solventi inorganici e organici utilizzati in varie industrie e pesticidi), l'utilizzo di droghe (cocaina, oppioidi, cannabis, anabolizzanti...) e l'impiego di alcuni

farmaci (ormoni, antibiotici, beta-bloccanti, antiplastici).

Non ultimo, è importante anche sottolineare l'importanza degli esami di prevenzione al fine di diagnosticare e trattare tempestivamente condizioni che possono impattare la fertilità come disturbi ovulatori (sindrome dell'ovaio policistico), patologie benigne (endometriosi o fibromi uterini) e patologie generali (l'ipertiroidismo e l'ipotiroidismo).

In sintesi, la fertilità è un bene da tutelare e preservare, per cui è fondamentale curare lo stile di vita e la salute generale.



a cura del Centro di Procreazione  
Medicalmente Assistita

Dott.ssa **Maria Ruggiero**

Dott. **Paolo Giovanni Artini**

Dott.ssa **Elena Carletti**

Dott. **Vito Cela**

Dott.ssa **Olga Di Berardino**



# DEAVOCADO: IL FRUTTO DELLA FERTILITÀ



L'Organizzazione Mondiale della Sanità definisce "infertilità" l'assenza di una gravidanza dopo 12/24 mesi di rapporti continui non protetti. In Italia, circa il 15% delle coppie ne soffre.

Chiara Maffei, CEO dell'azienda Pecten Group, nel giro di pochissimo tempo ha ideato una soluzione a questo problema conosciuto fin dai tempi più antichi: ha

infatti ideato Deavocado, l'integratore alimentare a base di avocado e preziosissimo alleato per la fertilità.

### *Com'è nata l'idea di Deavocado?*

Lavorando da quasi 20 anni nel mondo della medicina naturale e avendo una buona conoscenza del mercato, ho iniziato a pensare a

cosa in esso mancasse davvero. Contemporaneamente, mi aveva sempre affascinata l'idea che un giorno avrei potuto realizzare qualcosa di mio, qualcosa che lasciasse un segno, che diventasse un sogno... E così è successo. Prima di tutto, ho pensato di basarmi sul frutto dell'avocado, il super food più amato al mondo, ricco di nutrienti e antiossidanti, ma che ancora nella nutraceutica nessuno aveva sfruttato; successivamente ho incentrato la ricerca sulla specifica soluzione che potevo proporre.

Erano tantissime le qualità dell'avocado da coinvolgere, ma quella che più mi ha colpita è stata la fertilità. Uno studio pubblicato dal Professor Chavarro della Harvard School ha infatti dimostrato che l'assunzione dell'avocado da parte di donne affette da infertilità e da disturbi metabolici triplicava il successo di gravidanza nella fivet. Da qui è nato un viaggio che dura da circa 5 anni, fatto di difficoltà, studio, ricerca e sviluppo, la selezione di una materia prima italiana certificata, una pandemia e diversi lockdown. Nel settembre 2020, però, è nato Deavocado. Inoltre, nel dicembre 2022 ho lanciato il nuovo Deavocado Semen Support, un supporto dedicato alla fertilità maschile, alla mobilità spermatica, alla libido e performance sessuale.

### *Qual è il segreto del successo dei suoi integratori?*

Il progetto di Deavocado si basa su una comunicazione digital affiancata da una community dove tutte le donne possono trovare ascolto e informazioni, (grazie anche alla voce degli specialisti

coinvolti), dove possono non sentirsi sole nella ricerca di una gravidanza che non arriva, o semplicemente migliorare il loro stato di benessere ormonale.

“Deavocado” è anche il nome della mia molecola, l'avocado fermentato, il Fap, che oggi vanta un brevetto concesso sia a livello italiano che Europeo, con una richiesta di brevetto anche per Cina e Stati Uniti. L'innovazione sta nel processo produttivo di bio fermentazione, dove si aumenta la capacità di assorbimento di tutti i principi attivi presenti nell'integratore. Questa è la forza di Deavocado: la sua velocità di azione.



*Chiara Maffei, CEO Pecten Group e founder di Deavocado*

a cura di  
**Francesca Pardossi**  
Redazione



# ATTIVITÀ FISICA IN GRAVIDANZA

In accordo con le linee guida dell'American College of Obstetricians and Gynecologist, l'attività fisica in gravidanza, quando non controindicata da particolari problematiche fisiche e ostetriche, risulta una valida fonte di benessere sia per la madre che per il bambino.

Ovviamente, non tutte le tipologie di esercizio sono consentite in gravidanza, e anche quelle consentite debbono comunque essere adattate ai cambiamenti a cui va incontro il corpo della futura mamma, nonché alle esigenze del nascituro.

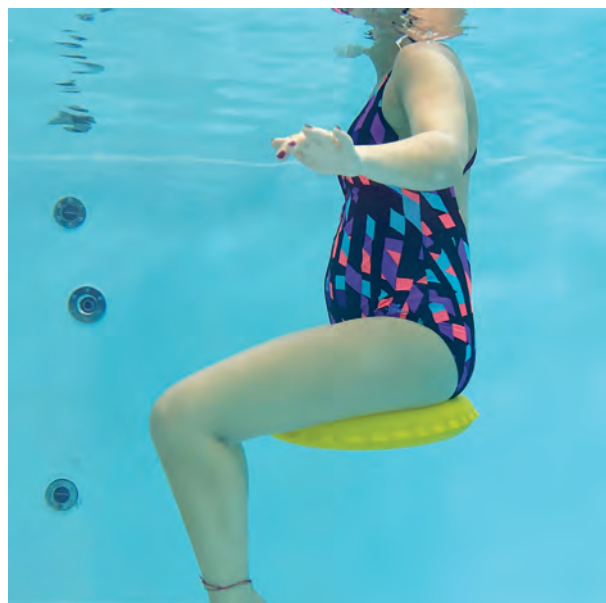
In questa ottica il nuoto, sotto la guida di istruttori esperti, rappresenta una delle migliori forme di allenamento a cui le gestanti possono sottoporsi, poiché garantisce un'attività di tipo aerobico a basso impatto energetico effettuabile anche nelle fasi più avanzate della gravidanza senza particolari controindicazioni e senza effetti nocivi sul feto.

Il sostegno dell'acqua e la sua temperatura rendono infatti possibile un allenamento confortevole ma efficace, con effetti benefici sul sistema cardiovascolare, su quello respiratorio e sull'apparato muscolo scheletrico (rafforzando la muscolatura e contrastando dolori articolari, edemi...); contribuiscono inoltre a ridurre, grazie al controllo del peso corporeo,

l'incidenza di complicanze quali diabete gestazionale, preeclampsia e ricorso al taglio cesareo; in sintesi, consentono alla gestante di arrivare al parto con qualità fisiche più performanti.

I benefici del nuoto si riflettono anche sullo stato mentale della donna, favorendone il rilassamento e contrastando problemi quali disturbi del sonno e nausea.

Non sussistono evidenze scientifiche in merito a possibili effetti nocivi sul feto del cloro o di altri disinfettanti utilizzati nelle acque di piscina.



a cura della Dott.ssa  
**Maria Silvia Giretti**  
Specialista in Ginecologia e  
Ostetricia

# LA PREVENZIONE INIZIA DALLA GRAVIDANZA

Il processo di formazione dei denti inizia durante lo sviluppo embrionale, quando l'embrione ha circa 6-8 settimane di età. Durante questo periodo si sviluppano le gemme dentali, che daranno poi origine ai denti decidui (i denti da latte) del bambino.

Durante lo sviluppo del feto anche i denti progrediscono nella loro maturazione, ma questi non sono visibili nella bocca del bambino fino a diversi mesi dopo la nascita. In media, i primi denti decidui cominciano a spuntare intorno ai 6-8 mesi di età, anche se il tempo di eruzione può variare notevolmente da un bambino all'altro.

Durante la gravidanza, lo sviluppo e la formazione strutturale dei denti del bambino possono essere influenzati dagli stili di vita della madre: per questo è molto importante che lo Specialista in Odontoiatra Pediatrica si faccia carico di istruire e rendere consapevole la gestante sulle corrette abitudini alimentari, di igiene orale (di cui si occuperà l'igienista dentale) e comportamentali prima e dopo la nascita del bambino. Oggi si parla infatti di prevenzione materno-infantile.

È inoltre importante seguire una dieta equilibrata che fornisca al bambino tutti i nutrienti di cui ha bisogno per svilupparsi correttamente. Nella prossima pagina, la ricetta consigliata dai nostri nutrizionisti.



a cura della Dott.ssa  
**Elena Giannotti**  
Specialista in Pedodonzia



# ALIMENTAZIONE E GRAVIDANZA

Durante la gravidanza vi è un aumentato fabbisogno di macro e micronutrienti, nonché una supplementazione con integratori alimentari.

Nel primo trimestre è importante l'assunzione di DHA, come omega-3 e acido folico per prevenire anomalie nello sviluppo del tubo neurale del feto;

indispensabile è un adeguato apporto di calcio e ferro per la formazione dei globuli rossi e un aumentato consumo di fibre per prevenire la stipsi.

***Di seguito, una ricetta gustosa per il benessere della futura mamma!***

*Un piatto estivo, equilibrato e completo che si può consumare anche freddo.*

*Durante la gestazione, aumenta il fabbisogno di proteine e ferro: il pesce ne è un'ottima fonte. Il tonno è ricco di acidi grassi  $\omega$ 3 tipo EPA e DHA.*

*Il limone (e in generale gli agrumi) aiutano nell'assimilazione del ferro.*

*La pasta integrale ha un indice glicemico più basso rispetto alla pasta di farina bianca ed è un'ottima fonte di fibre utili per mantenere il senso di sazietà.*

## **Procedimento**

Tagliate le zucchine a cubetti e rosolatele in padella con un filo d'olio. A rosolatura ultimata, mettetele da parte.

Tagliate il tonno fresco a cubetti e passatelo in padella con aglio e olio. Fate cuocere per una decina di minuti e poi aggiungete le zucchine.

Nel frattempo, tagliate a metà i pomodorini, disponeteli su una teglia con carta da forno, aggiungete un pizzico di sale, pepe e origano e passateli in forno per 10 minuti a 200°.

Dopodiché, aggiungete alla pasta già cotta tutti gli ingredienti. Servite con un filo d'olio EVO e scorza di limone biologico.

## MEZZE PENNE INTEGRALI CON CUBETTI DI TONNO BIANCO FRESCO E VERDURE DI STAGIONE

### INGREDIENTI x2

- 180 gr di mezze penne integrali
- 200 gr di tonno bianco fresco
- 300 gr di pomodorini gialli e rossi
- 3 zucchine piccole
- ½ spicchio d'aglio
- scorza di 1 limone
- olio extravergine d'oliva q.b.
- sale e pepe q.b.
- origano

a cura della Dott.ssa  
**Martina Francesconi**  
Nutrionista Centro per i Disturbi  
dell'Alimentazione e del Metabolismo



# RICETTE

Centro per i Disturbi dell'Alimentazione  
e del Metabolismo

L'avocado è un frutto esotico rinomato non solo per le sue proprietà nutrizionali: il sapore fresco, la consistenza cremosa e il suo gusto tendenzialmente neutro lo rendono uno degli ingredienti più versatili in cucina. L'avocado può essere utilizzato sia in ricette salate che in golosi dessert dove può essere impiegato come sostituto di burro, panna e mascarpone.

## FUSILLI CON PESTO DI AVOCADO E DATTERINI

INGREDIENTI x4 

- 300 gr di fusilli
- 1 avocado
- 30 pomodorini datterini gialli e rossi
- 1 spicchio di aglio (se gradito)
- 10 foglie di basilico fresco
- Sale q.b.
- Olio extravergine d'oliva q.b.
- Succo di limone (circa 1 cucchiaio da cucina)



### Consiglio

Per la realizzazione di queste ricette è importante che l'avocado sia maturo. Per capire la maturazione dell'avocado è necessario toccarlo: quando l'avocado è morbido e l'indice e il pollice quasi sprofondano nel frutto, allora è maturo e si può utilizzare.

*Un primo piatto colorato e veloce, pronto in 10 minuti. L'avocado si sposa perfettamente coi pomodorini, creando un piatto gustoso e salutare ricco di potassio e antiossidanti.*

### Procedimento

Aprire l'avocado e versare la polpa all'interno di un bicchiere da mixer. Aggiungere l'aglio, precedentemente sbucciato e tagliato a pezzetti, il basilico fresco, un pizzico di sale e il succo di mezzo limone. Mixare il tutto fino a ottenere una crema (se la consistenza dovesse risultare troppo densa, aggiungere un cucchiaio da cucina di olio extravergine di oliva). Mentre i fusilli stanno cuocendo in acqua salata, lavare i datterini e tagliarli a tocchetti. Scolare i fusilli un po' al dente e versarli in una padella insieme ai datterini tagliati e al pesto di avocado. Mescolare a fuoco molto basso per 1-2 minuti e servire aggiungendo come decorazione qualche foglia di basilico.



# AVOCADO TOAST

## INGREDIENTI:

- 1 avocado
- Pane q.b.
- Salmone affumicato
- Sale q.b.
- Succo di limone q.b.
- Pepe q.b.
- Olio extravergine d'oliva q.b.



*Una ricetta molto in voga, facile e veloce da preparare, adatta per una colazione salata o per una merenda pre-allenamento.*

## Procedimento

Aprire l'avocado e versare la polpa. Sbucciare un avocado maturo, rimuovere il nocciolo e porre la polpa in una ciotola assieme a un pizzico di sale, succo di limone e olio extravergine d'oliva. Con l'aiuto di una forchetta, schiacciare e mescolare gli ingredienti fino a ottenere una consistenza cremosa.

Tostare una fetta di pane integrale, di segale o di grano saraceno; disporvi sopra un cucchiaino di crema di avocado e aggiungere una fetta di salmone affumicato. Condire con erbe aromatiche a piacere, limone, pepe e un filo d'olio extravergine d'oliva.



## Consiglio

*In alternativa al salmone è possibile aggiungere un uovo al tegamino.*



# TRUFFLES DI AVOCADO E CIOCCOLATO

## INGREDIENTI:

- 200 g di cioccolato fondente (almeno 70%)
- 100 g di cioccolato al latte
- 225 g di avocado
- 50 g di sciroppo d'acero o miele
- cacao amaro in polvere q.b.
- sale q.b.



## Consiglio

*In alternativa al salmone è possibile aggiungere un uovo al tegamino.*

*Questa dolce ricetta è un esempio di come l'avocado possa essere usato per amalgamare gli ingredienti e in sostituzione al burro.*

## Procedimento

Dopo aver pulito due avocado maturi, mettere la polpa in un mixer o in un frullatore a immersione e frullarla fino a ottenere una consistenza cremosa e compatta.

Tritare finemente il cioccolato, scioglierlo a bagnomaria o in microonde con lo sciroppo e un pizzico di sale e lasciare intiepidire.

Aggiungere al composto di cioccolato fuso la crema di avocado e mescolare con una spatola fino a ottenere un composto omogeneo. Riporre in frigorifero per circa 2 ore mescolando ogni 20-30 minuti fino a indurimento del cioccolato.

Dopo il riposo l'impasto si sarà indurito ma resterà comunque lavorabile. Con l'aiuto di un cucchiaino, prendere dei pezzetti di composto e lavorarli coi palmi delle mani per formare delle sfere. Disporre tutte le sfere in un piatto piano e spolverarle col cacao amaro setacciato; far rotolare i tartufini per ricoprire di cacao l'intera superficie.





# I NOSTRI EVENTI

a cura di **Rebecca Moggia - Redazione**

## COS'È IL SONNO E PERCHÉ È IMPORTANTE?

### SABATO DEL VILLAGE 18 MARZO

Sabato 18 marzo si è tenuto il primo appuntamento del 2023 del Sabato del Village, il format che divulga temi di interesse sociosanitario.

L'evento, con tema il sonno, il suo funzionamento e la sua importanza, è stato condotto dal professor Ugo Faraguna, Professore Associato di

Fisiologia nel Dipartimento di Ricerca Traslationale e delle Nuove Tecnologie in Medicina e Chirurgia dell'Università di Pisa. Un testimonial d'eccezione, il tennista pisano Francesco Maestrelli, ha arricchito il seminario con la sua testimonianza sul sonno di un agonista.



# AVOCADO E FERTILITA'.

## ESISTE UNA CONNESSIONE?

**SABATO DEL VILLAGE 25 MARZO**

La fertilità può essere migliorata grazie a uno stile di vita sano e all'assunzione di un particolare alimento: l'avocado.

Sabato 25 marzo, il team del Centro di Procreazione Medicalmente Assistita Fertility & IFV Unit della Casa di Cura San Rossore ha parlato di fertilità insieme a Chiara Maffei, CEO di Pecten Group e founder di Deavocado.

La PMA ha illustrato come il Centro, supportato dalle più aggiornate conoscenze scientifiche, segua la coppia in tutte le fasi del percorso diagnostico e terapeutico; Chiara Maffei ha raccontato la genesi della

sua azienda e i motivi del successo dei suoi integratori.

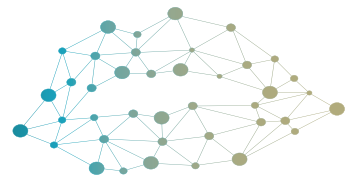


## ECO WALK DAY 2023

Nel corso degli anni, le tematiche dell'ecosostenibilità e dell'ambiente hanno guadagnato sempre più importanza nella nostra società; per questo, dopo il successo della 1° edizione, domenica 11 giugno si è tenuta la 2° edizione dell'Eco Walk Day, col patrocinio del Comune di Pisa, del Parco di San Rossore e promossa dal testimonial Paolo Conticini.

L'Eco Walk Day è una manifestazione di carattere ambientale avente come scopo la sensibilizzazione al rispetto della natura e del territorio. Si tratta di una visita guidata all'interno del Parco Naturale di San Rossore e di una raccolta di rifiuti organizzata sulla spiaggia del Gombo. Grazie alla partecipazione della Geofor, i rifiuti raccolti sono stati smaltiti correttamente.





# SAN ROSSORE DENTAL UNIT

Seguici su



[www.sanrossoredental.it](http://www.sanrossoredental.it)



**San Rossore Dental Unit**  
è una struttura odontoiatrica  
di ultima generazione.  
Dotata di innovativi dispositivi  
digitali e di tecnologie  
all'avanguardia, e supportata  
dall'eccellenza professionale,  
**San Rossore Dental Unit**  
fornisce trattamenti e cure per  
la tua salute orale.

CASA DI CURA PRIVATA

**SAN ROSSORE**

Seguici su



CASA DI CURA SAN ROSSORE

[www.casadicurasanrossore.it](http://www.casadicurasanrossore.it)



**La Casa di Cura San Rossore** è uno dei migliori centri medici multidisciplinari del territorio italiano. La sua struttura, a pochissimi passi dal Parco Naturale di San Rossore, comprende vari innovativi centri specialistici di medicina. L'azione congiunta di ognuno di questi permette alla **Casa di Cura San Rossore** di garantire ai propri pazienti un'assistenza completa ed eccellente.

