

SAN
ROSSORE

in FORMA

MAGAZINE DI
SALUTE, BENESSERE
& PREVENZIONE


IL FUTURO
DEL SONNO

*LAI che ti aiuta
a dormire meglio*





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 e quello psichico, proponendo attività sportive e sociali volte a un sano intrattenimento della nostra persona

Seguici sulle nostre pagine:  

www.sanrossoresportvillage.it

Sommario

04	Il futuro del sonno, l'IA che aiuta a dormire meglio	18	Dormire bene e qualità di vita	32	Dormire bene fa bene al cuore
07	Radiologia e IA nella cura del paziente	20	Dormi. Il rivoluzionario braccialetto per il monitoraggio del sonno	34	Igiene orale e prevenzione delle malattie del cavo orale
08	Chirurgia refrattiva laser, uno sguardo al futuro senza occhiali	22	Sonno e alimentazione	36	La danza aerea sui tessuti
10	Andrologia, l'arte di mantenere il benessere maschile	24	Le nuove scoperte sulla melatonina	38	Visbody. La nuova tecnologia che trasforma il tuo benessere.
12	Cancro alla prostata. Conoscere, prevenire e trattare.	26	Dormire bene vivere meglio	41	Foot & ankle injuries in football from A to Z
13	Il carcinoma mammario. L'importanza della prevenzione	28	Come lo sport ottimizza il sonno e potenzia il benessere	42	I nostri eventi
15	Vincere la battaglia. Una storia di forza nella Breast Unit	30	Affrontare l'insonnia durante la menopausa	46	Le nostre ricette
16	Ecografia morfologica in gravidanza	31	L'ossigeno-ozono terapia. Un alleato per il tuo benessere.	50	Conosci i professionisti

Direttore Scientifico
Giovanni Gravina

Direttore Responsabile
Francesca Pardossi

Redazione
Rebecca Moggia
Alice Maddaloni

Grafica e Impaginazione
Studio Proclama

Semestrale anno 2024
nr. 4 | Italia
Registrazione del Tribunale di Pisa
n. 9/2022
Anno 2024. Nr 4. Italia

Editore
Pacini Editore
Via A. Gherardesca, 1, 56121, Pisa

Finito di stampare nel Gennaio 2024
da Industrie Grafiche Pacini
via A. Gherardesca, 1, 56121, Pisa

IL FUTURO DEL SONNO

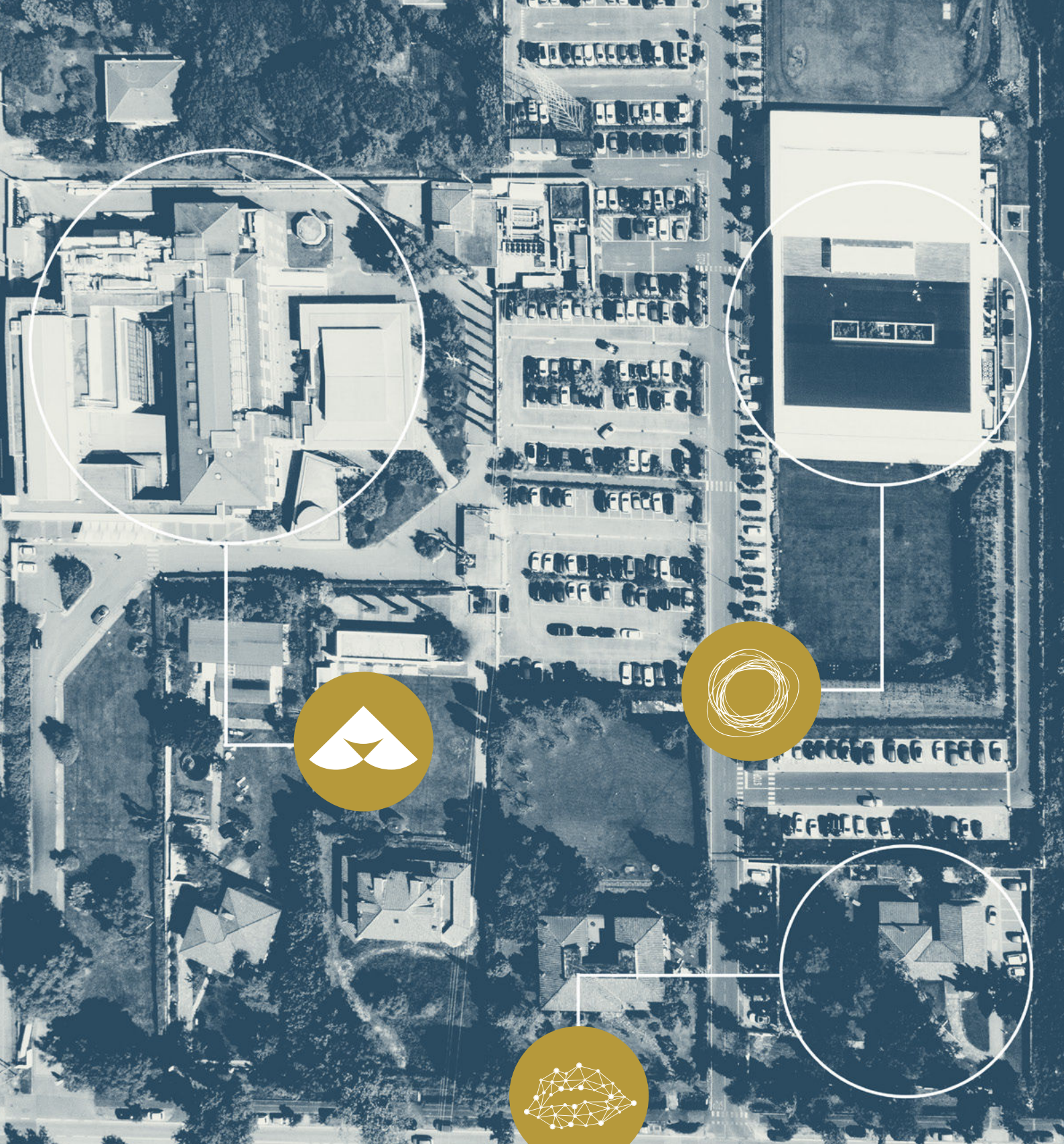
L'IA che aiuta a dormire meglio

*A cura del Dott. Giovanni Gravina,
Direttore sanitario della Casa di Cura San Rossore*

“Siamo della stessa sostanza di cui sono fatti i sogni, e la nostra piccola vita è completata dal sonno” (Shakespeare, 1611).

Il sonno è una parte importante di ogni nostra giornata e ne occupa circa un terzo del tempo. La qualità e la quantità di sonno sono essenziali per la vita, come il cibo e l'acqua: senza sonno, infatti, non è possibile mantenere in modo adeguato le funzioni cerebrali, l'apprendimento, la memoria, la concentrazione. Le attività encefaliche e fisiche che rimangono attive durante il sonno influenzano diversi organi e apparati, inclusi il tono dell'umore, il metabolismo, il sistema endocrino e le funzioni immunitarie. La carenza cronica di sonno (o la sua scarsa qualità) aumenta il rischio di malattie quali ipertensione arteriosa, depressione, diabete, obesità, patologie cardiovascolari e degenerative cerebrali. Il sonno è un processo complesso e dinamico. Le modalità in cui influenza le diverse funzioni del nostro organismo sono oggetto di studio e di grande interesse per ricercatori e scienziati, anche grazie all'emergere di nuove avanzate possibilità tecnologiche. Già oggi, attraverso l'utilizzo di app e actigrafi, è possibile raccogliere e analizzare dati relativi al sonno e a diverse funzioni biologiche a esso connesse. Al momento, come descritto nelle

pagine di questo numero della nostra rivista, l'intelligenza artificiale può registrare durata, caratteristiche, suoni e movimenti durante il sonno, monitorando anche battito cardiaco e respirazione. Altri dispositivi, producendo rumore bianco, vibrazioni delicate e luminosità che stimolano la melatonina, possono aiutare l'addormentamento e favorire la qualità del sonno. L'intelligenza artificiale, attraverso l'analisi di "big data" e combinando misure oggettive cliniche, ambientali e di laboratorio, sta consentendo una comprensione più profonda del sonno, dei suoi disturbi e delle modalità con cui nel sonno sono regolate funzioni biologiche decisive per la salute. Occorrerà certo discutere delle regole necessarie e delle insidie insite in queste nuove tecnologie per garantire che la loro implementazione clinica proceda nel modo più sicuro ed efficace possibile, ma è certo che l'IA permetterà nei prossimi anni una medicina del sonno sempre più personalizzata e di precisione, assicurando progressi nella diagnosi e cure migliori per i pazienti.



SAN ROSSORE



RADIOLOGIA E IA NELLA CURA DEL PAZIENTE

A cura della Redazione

I raggi X, la risonanza magnetica, la tomografia computerizzata e l'ecografia sono solo alcune delle tecniche radiologiche presenti presso la Casa di Cura San Rossore che consentono un approccio meno invasivo e un trattamento personalizzato per i nostri pazienti. Il Centro di Radiodiagnostica della Casa di Cura San Rossore è in costante miglioramento grazie all'acquisizione di tecnologie all'avanguardia: sarà infatti presto installato e disponibile il sistema di risonanza magnetica MAGNETOM Sola. Tale risonanza magnetica, dotata di intelligenza artificiale, affianca il tecnico durante l'esecuzione dell'esame, offrendo così una diagnosi estremamente accurata. Gli algoritmi di acquisizione e ricostruzione delle immagini, basati su tecniche di machine learning e reti neurali, incrementano il dettaglio anatomico e, allo stesso tempo, riducono notevolmente le tempistiche di esame, senza inficiare la qualità dell'immagine acquisita. La risonanza magnetica dotata di intelligenza artificiale è quindi una risonanza magnetica innovativa in grado di ottenere eccellenti risultati

clinici permettendo ai pazienti della Casa di Cura San Rossore di eseguire un esame confortevole e di breve durata.

I professionisti radiologi svolgono un ruolo

Il Centro di Radiodiagnostica della Casa di Cura San Rossore è in costante miglioramento grazie all'acquisizione di tecnologie all'avanguardia.

cruciale nella diagnosi di patologie gravi come cancro, malattie cardiache, fratture ossee e molto altro, lavorando fianco a fianco con gli altri medici professionisti della Casa di Cura San Rossore. Questa strettissima collaborazione permette di ottenere una maggior precisione nella diagnosi e una successiva cura più efficace e mirata per ogni paziente.

CHIRURGIA REFRATTIVA LASER

Uno sguardo al futuro senza occhiali

A cura della Redazione

In Italia 6 persone su 10 hanno un difetto della vista. Per chi desidera il lusso di svegliarsi al mattino con una vista nitida senza necessità di occhiali o lenti a contatto, la chirurgia refrattiva laser rappresenta una tecnica sicura, efficace e minimamente invasiva con la quale correggere i difetti della vista.

Ecco 5 fondamentali informazioni da conoscere prima di considerare un intervento di chirurgia refrattiva laser per miopia, ipermetropia e astigmatismo, chiesti agli specialisti del Centro di Chirurgia Laser della Casa di Cura San Rossore..

Chi può fare l'intervento

In Generale, l'intervento si rivolge a pazienti miopi, ipermetropi e che abbiano superato i 20 anni e che abbiano una vista stabile da almeno 2 anni. Non esiste un'età limite oltre la quale non è più eseguibile; lo specialista valuterà se e quando intervenire. La visita pre-operatoria è importantissima e deve essere il più accurata e completa possibile: il medico specialista esaminerà attentamente la storia medica del paziente per garantire che non ci siano controindicazioni che possano compromettere il successo dell'operazione.

Tecniche chirurgiche

Presso il centro oculistico della Casa di Cura San Rossore è possibile effettuare la chirurgia refrattiva con le tecniche Femtolasik, PRK, Trans-PRK, PresbyMAX e SMILE, utilizzando laser di ultimissima generazione.

L'intervento è indolore

L'intervento viene eseguito in anestesia locale: al paziente viene infatti somministrato un collirio anestetico locale. L'impiego del laser, inoltre, diminuisce la sensazione di bruciore/fastidio all'occhio.

Dura pochi minuti

Grazie alla strumentazione di ultima generazione utilizzata in Casa di Cura San Rossore, la durata complessiva dell'intervento non supera i 10 minuti; il laser opera gli occhi in pochi secondi. La dimissione avviene generalmente entro un'ora dall'intervento.

Il ritorno alla normalità avviene in poco tempo

Il ritorno alle normali attività quotidiane avviene in un arco di tempo che va dai 2 ai 10 giorni. Per un recupero totale della vista sono necessari pochi giorni. Dopo l'intervento occorre osservare qualche giorno di riposo. Il Centro di Chirurgia Laser della Casa di Cura San Rossore assicura al paziente la massima tranquillità e sicurezza. Il nostro è un percorso chirurgico che segue e dà al paziente tutto il supporto di cui ha bisogno per tornare ad avere una visione eccellente e libera da ogni vincolo strumentale.



ANDROLOGIA

L'arte di mantenere il benessere maschile

A cura della Redazione

Nella ricerca del benessere, ci concentriamo spesso sulla salute fisica e mentale, dimenticando che una parte importante riguarda anche la salute sessuale e riproduttiva. In questo articolo esploreremo il mondo dell'Andrologia e vi mostreremo come questo può contribuire a migliorare il benessere maschile. "Protezione" è un concetto di cui anche la fertilità e la sessualità maschile hanno bisogno. Molti uomini (tra cui moltissimi giovani) non sanno dell'esistenza dell'andrologo e, quei pochi che ne sono a conoscenza, pensano che ci si debba rivolgere a lui solo per problemi di impotenza o infertilità. Purtroppo, si sbagliano: infatti l'Andrologia è una branca della medicina che non si limita a risolvere le questioni sessuali e ormonali dell'uomo, ma lo aiuta a ritrovare la fiducia in se stesso e nelle proprie capacità. L'andrologo è il medico specialista di riferimento per l'uomo come il ginecologo lo è per la donna. Alcune patologie, se non riconosciute precocemente, possono interferire sulla fertilità e sulla sessualità dell'uomo. Per

questo è importante che la prima visita dall'andrologo avvenga intorno ai 12-14 anni. I giovani, però, non sono sufficientemente a conoscenza dell'importanza del ruolo dell'andrologo e sono pochissimi i genitori di figli maschi che prendono appuntamento per un controllo: spesso, infatti, l'uomo effettua la prima visita andrologica attorno ai 40 anni. È opportuno sapere che piccole disfunzioni ai testicoli o al pene, se trascurate, possono diventare un fattore di rischio oncologico e diminuire la fertilità. Una corretta prevenzione deve dunque iniziare durante la prima adolescenza, intorno ai 14 anni.

Ecco un calendario di visite andrologiche da seguire in assenza di problemi particolari:

- Prima visita: tra i 14 e i 16 anni
 - Seconda visita: tra i 18 e i 20
 - Terza visita: tra i 35 e 40 anni
 - A 45/50 anni e poi ogni anno per prevenzione al tumore alla prostata.
-

Superati i 40 anni le visite dall'andrologo dovrebbero farsi molto più frequenti; questo perché dopo i 40 anni i problemi di qualità della vita diventano più importanti: aumentano i fattori di rischio per le disfunzioni sessuali, possono presentarsi problemi relazionali legati allo stress lavorativo o a una relazione di coppia ormai "stanca", subentra il graduale calo del testosterone che peggiora la funzione sessuale e il benessere dell'individuo. L'andrologo è esperto nella gestione di questi problemi ed è in grado di dare supporto, proponendo utili cambiamenti nello stile di vita e fornendo indicazioni su come trattare un eventuale problema di salute.



La nascita dell'Andrologia in Italia si deve al Prof. Giuseppe Fabrizio Menchini Fabris, il quale, nel 1976, ha fondato proprio a Pisa la Società Italiana di Andrologia. Successivamente, nata sempre a Pisa la Scuola di Specializzazione in Andrologia, il Prof. Menchini Fabris ne è stato Presidente dal 1989 al 2007. In questa breve intervista, il Prof. Menchini Fabris ha rimarcato la vitale importanza della figura dell'andrologo nella vita di ogni uomo.

Per quale motivo mediamente gli uomini non sono abituati a rivolgersi all'andrologo? Come è ben noto, molti uomini non si rivolgono all'andrologo, per paura o addirittura per vergogna; eppure le donne non hanno alcun problema ad andare dal ginecologo: è per loro un punto di riferimento, lo capiscono da quando sono adolescenti.

Perché allora non dovrebbe essere lo stesso per gli uomini? Quali sono i problemi più diffusi per cui un uomo si rivolge all'andrologo?

Innanzitutto, in molti si affidano all'andrologo in caso di eiaculazione precoce. Inoltre, l'industria farmaceutica sta facendo grandi progressi per combattere l'impotenza e migliorare le prestazioni sessuali, ma diciamoci la verità: anche l'infertilità si può risolvere.

Perché l'Andrologia è nata proprio a Pisa?

Non ci sono ragioni particolari; o forse c'è il fatto che io mi sia formato qui, alla Scuola di Endocrinologia. Sono stato il primo allievo e ho maturato l'idea di far nascere l'Andrologia. Ho raccolto molte adesioni e riscontrato tanto entusiasmo.

Ora l'Andrologia si trova anche sul Web.

Ci sono migliaia di siti che offrono consulenza. Cosa ne pensa?

È bene che su Internet ci siano alcuni elementi di base dell'Andrologia. Servono a

creare una nuova cultura in cui per l'uomo non è assolutamente un tabù rivolgersi all'andrologo. Non possiamo però aspettarci di più: tra l'andrologo e il paziente serve un contatto diretto, personale, altrimenti possono esserci errori e incomprensioni, anche gravi.



CANCRO ALLA PROSTATA

Conoscere, prevenire e trattare presso
la Casa di Cura di San Rossore

*A cura del Dott. Filippo Menchini Fabris, specialista in Urologia
e del Dott. Massimo Cecchi, specialista in Urologia*

Come ben sappiamo, il tumore maschile più noto e diffuso è quello alla prostata. Il cancro alla prostata ha origine dalle cellule presenti nella ghiandola prostatica, situata di fronte al retto; quando tali cellule iniziano a crescere in modo incontrollato, causano svariati disturbi, soprattutto urinari. La prostata, normalmente delle dimensioni di una noce, può ingrossarsi a causa dell'età o di patologie. Anche gli ormoni, in particolare gli androgeni, ne influenzano la crescita. In Italia, il cancro alla prostata è uno dei tumori più comuni tra gli uomini, rappresentando il 18,5% dei casi diagnosticati nel 2020. La diffusione di esami come il PSA e le campagne di prevenzione hanno portato a un aumento delle diagnosi, con una riduzione dei tassi di mortalità del -15,6% rispetto al 2015. La sopravvivenza a 5 anni dalla diagnosi è in media del 92%. I fattori di rischio includono una storia familiare di cancro alla prostata, mutazioni genetiche come BRCA1 e BRCA2, e uno stile di vita poco salutare, con una dieta ricca di grassi saturi, obesità e mancanza di esercizio fisico. Il cancro alla prostata è inizialmente asintomatico e viene spesso diagnosticato durante una visita

urologica. La diagnosi definitiva si basa sulla biopsia prostatica, talvolta preceduta da una risonanza magnetica multiparametrica.

In Italia, il cancro alla prostata è uno dei tumori più comuni tra gli uomini, rappresentando il 18,5% dei casi diagnosticati nel 2020.

Il trattamento standard per tale malattia, effettuato e assicurato presso la Casa di Cura San Rossore, è la chirurgia robotica, che consente la rimozione della ghiandola e dei linfonodi adiacenti. Questa procedura permette una ripresa rapida del paziente e una dimissione in pochi giorni dall'intervento.

IL CARCINOMA MAMMARIO

L'importanza della prevenzione

A cura del Dott. Giovanni Tazzioli, chirurgo Senologo

Il carcinoma della mammella è il tumore femminile più frequente e il più diagnosticato in ogni fascia di età. In Italia vengono diagnosticati ogni anno circa 55.000 nuovi casi e l'incidenza sembra in lieve aumento. Grazie alle campagne di prevenzione e sensibilizzazione, la sopravvivenza a 5 anni dalla diagnosi è quasi del 90%. In genere, tutte le malattie croniche e i tumori in particolare potrebbero vedere una riduzione importante della loro incidenza grazie all'adozione di abitudini e stili di vita adeguati. È accertato che si possa arrivare a una riduzione del rischio del 30% di ammalarsi grazie a una prevenzione efficace, sia primaria che secondaria. La prevenzione primaria consiste nell'intervento sui fattori "modificabili", ovvero sugli aspetti comportamentali che fanno parte della nostra vita. Le regole da seguire sono semplici:

- evitare il fumo
- bere alcolici con moderazione
- praticare attività sportiva regolarmente
- tenere sotto controllo il peso
- seguire una dieta equilibrata, ricca di alimenti vegetali.

La prevenzione secondaria è rappresentata dalle indagini diagnostiche che permettono di porre una diagnosi precoce di tumore al seno. L'esame che consente di ridurre la mortalità è la mammografia. In Italia sono attivi programmi di screening mammografico che vengono proposti alle fasce di popolazione più a rischio. In alcune Regioni la mammografia viene eseguita fra i 45 e i 74 anni (fra 45 e 50 anni a cadenza annuale, poi biennale), in altre fra i 50 e i 70 anni a cadenza biennale. Questa metodica consente nella maggior parte dei casi di giungere a diagnosi molto precoci e, quindi, di aggredire il tumore in una fase iniziale. Tutto questo si traduce in un evidente aumento dei casi di guarigione e nella possibilità di eseguire interventi conservativi meno aggressivi. È comunque doveroso seguire con attenzione anche le donne non in età di screening. In assenza di fattori di rischio evidenti, sarebbe opportuno eseguire la prima mammografia a 40 anni e non abbassare ancora la guardia dopo i 74 anni. Nell'ambito della prevenzione è importante organizzare eventi di educazione per tutte le donne, a partire dalle scuole, con lo scopo di promuovere una consapevolezza

generale sul tema del carcinoma mammario, insegnare l'autopalpazione, promuovere stili di vita corretti e instaurare rapporti di fiducia con i medici e gli educatori sanitari. Il carcinoma al seno viene trattato nelle cosiddette "Breast Unit", unità di cura nelle quali partecipano professionisti con una specifica preparazione su questo tipo di malattia e che, in sinergia, seguono le donne fin dall'inizio del loro percorso, offrendo il miglior tipo di trattamento moderno possibile.



VINCERE LA BATTAGLIA

Una storia di forza nella Breast Unit

Desideriamo ora condividere una storia toccante e ispiratrice. Chiameremo la protagonista "M" per preservare la sua privacy. La sua testimonianza è un esempio di forza, e racconta il suo percorso presso la Breast Unit della Casa di Cura San Rossore. La testimonianza di M ci ricorda quanto siano fondamentali la prevenzione e la diagnosi precoce nel cancro al seno.

Come è iniziato il suo percorso presso la Casa di Cura San Rossore?

Tutto è iniziato con uno screening mammografico effettuato su una unità mobile. Ho sempre fatto visite senologiche perché nella mia famiglia c'è alta familiarità col cancro al seno, ma tutto era sempre andato bene: sapevo di avere un seno molto fibromatoso ma senza noduli sospetti, quindi ho fatto la mammografia a cuor leggero. Poi la telefonata per l'esito, l'immediata ecografia e la biopsia. Una doccia fredda. Uno shock. Il mondo è crollato. Ho vacillato fino all'esito del referto che, però, già sapevo essere nefasto: *carcinoma mammario*. Lo stesso giorno ho contattato la Breast Unit della Casa di Cura San Rossore perché volevo un confronto con un medico senologo per avere delucidazioni e capire quale percorso avrei dovuto seguire.

Com'è stata la sua esperienza con la Breast Unit?

Fin da subito sono stata seguita passo dopo passo. Ho trovato medici sempre pronti a darmi spiegazioni e a sollecitarmi a essere parte attiva del processo. Non sono mai stata tenuta all'oscuro di qualcosa: i medici della Casa di Cura San Rossore hanno fatto il possibile per rendermi chiaro ogni step del percorso terapeutico.

Quali specialisti ha trovato nel suo percorso e come si è trovata con loro?

Dopo la prima visita senologica con la dott.ssa Marini affiancata dalla preziosa infermiera Elisabetta, ho effettuato una serie di altre visite: chirurgica con il Prof. Tazzioli, chirurgica plastica con il Prof. Calabrese e la Dott.ssa Puddu, anestesiologicala con il Dott. Arcidiacono, oncologica con la Dott.ssa Lencioni, genetica con il Dott. Orrico, di medicina nucleare con il Prof. Mariani e cardiaca con il Prof. Palombo. Ho avvertito gran collaborazione, competenza, esperienza e umanità da parte di ogni singolo professionista. Il *fil rouge* che ha unito tutti è stata la dott.ssa Puddu che, con la sua simpatia, professionalità e il suo gran cuore, mi è sempre stata vicina. Mi sono completamente affidata alla Breast Unit. Si

è instaurato un rapporto di fiducia che mi ha permesso di sentirmi protetta, seguita e monitorata, in modo da fronteggiare insieme il nemico. Non ero più da sola in guerra.

Data la sua esperienza, quale consiglio darebbe a tutte le donne?

Sembra scontato dire "prevenzione", ma è così. La mia esperienza può però anche far tenere presente che, purtroppo, anche solo da un anno all'altro non dobbiamo abbassare la guardia. Non sottovalutate l'importanza di effettuare screening regolari e ricordate che l'azione preventiva e tempestiva può salvarvi la vita.

L'ECOGRAFIA MORFOLOGICA IN GRAVIDANZA

A cura della Dott.ssa Stella Zandri, specialista in Ginecologia

Nei 9 mesi che precedono il parto, la futura mamma deve sottoporsi a una serie di esami importanti al fine di assicurarsi una gestazione serena. Fondamentale è comprendere l'importanza di monitorare e, quando possibile, prevenire le situazioni di rischio, nelle quali una diagnosi precoce può garantire una terapia efficace. L'ecografia morfologica risponde proprio a queste necessità: si tratta della seconda ecografia prevista nelle indicazioni del Ministero della Salute ed è quella che fornisce informazioni diagnostiche accurate che consentano di offrire cure prenatali adeguate e garantire un proseguo della gravidanza sicuro sia per la madre che per il bambino.

Cos'è l'ecografia morfologica

L'ecografia morfologica è un esame che viene eseguito tra la 19^o e la 21^o settimana di gestazione e che permette di verificare il corretto sviluppo del feto, nonché di identificare eventuali anomalie. L'individuazione di particolari patologie in maniera precoce permette di programmare il

parto in strutture specificamente attrezzate.

A cosa serve

Questo tipo di esame permette di:

- Controllare lo sviluppo e la crescita fetale;
- Monitorare la vitalità fetale;
- Valutare la quantità di liquido amniotico;
- Monitorare la funzionalità placentare;
- Accertare il sesso del nascituro.

Tra le ecografie previste durante la gravidanza è la più lunga, in quanto si pone anche di indagare le diverse parti anatomiche del feto, come torace, testa, addome, articolazioni e colonna vertebrale. Con l'ecografia morfologica è possibile identificare molte malformazioni, ma può capitare che alcune di esse non vengano riconosciute, così come è possibile che si sviluppino in fasi successive della gravidanza. Per questo motivo, l'ecografia morfologica deve essere considerata un esame di screening e non diagnostico, a differenza di amniocentesi e villocentesi.

Oltre all'ecografia morfologica, presso la Casa di Cura San Rossore è possibile effettuare anche le altre due ecografie previste dalle linee guida del Ministero della Salute, ovvero l'ecografia del primo trimestre (utilissima per la valutazione della vitalità e dell'anatomia fetale) e quella del terzo trimestre (per la valutazione della crescita fetale, della quantità del liquido amniotico, della localizzazione placentare e per l'identificazione di anomalie strutturali congenite non diagnosticate in precedenza).



DORMIRE BENE E QUALITÀ DI VITA

A cura della Dott.ssa Ilaria Genovesi, Psicologa

Come ben sappiamo, la qualità del sonno è un tema molto importante e sempre attuale: dormire serenamente e a sufficienza è fondamentale per vivere bene, in quanto il tipo di sonno può avere un forte impatto sulla nostra quotidianità e sulla nostra salute emotiva e psichica. Attualmente, i disturbi del sonno in Italia sono in crescita e risultano più frequenti tra gli anziani e le donne. Alcuni ricercatori italiani (Varghese et al., 2020) hanno pubblicato un articolo, *Sleep dissatisfaction and insufficient sleep duration in the Italian population*, nella rivista *Scientific Reports*: nell'articolo è stato riportato che quasi 1 Italiano su 3 dorme un numero insufficiente di ore, e che 1 su 7 si dichiara insoddisfatto della propria qualità del sonno.

Ma come mai il sonno incide così tanto sul nostro star bene?

Dormire bene è importante, ma oltre al sonno in sé (che, per sentirci ben riposati al risveglio, deve essere costante e ininterrotto) è importante anche la quantità di ore a esso

dedicate. Molti studi hanno dimostrato che la quantità di ore di sonno necessarie varia da persona a persona (indicativamente tra le 6 e le 10 ore), cambia nel corso della vita e si basa sul livello di attività personale. Per questo motivo, più che cercare di capire

Molti studi hanno dimostrato che la quantità di ore di sonno necessarie varia da persona a persona cambia nel corso della vita e si basa sul livello di attività personale.

quanto tempo è necessario dormire in generale, è più importante comprendere qual è la personale e corretta quantità di sonno, tenendo quindi in considerazione il nostro stile di vita. In pochissime parole, la quantità di sonno adeguata è quella che consente di svegliarsi riposati e attivi, con un buon tono dell'umore, pronti per affrontare in modo produttivo la giornata che si ha davanti.



Le ore di riposo notturno sono dunque fondamentali, in quanto ci consentono di ricaricare il nostro corpo. Grazie al passaggio tra il sonno REM (sonno profondo, in cui l'attività cerebrale è molto intensa) e il sonno non-REM (rallentamento delle funzioni corporee e dell'attività cerebrale che consente al cervello di recuperare i compiti svolti nell'arco della giornata), il riposo notturno ci aiuta a consolidare i ricordi e a rinforzare le nostre capacità cognitive. In ogni caso, la privazione di sonno ha conseguenze visibili sul benessere psico-fisico dell'organismo: si va infatti da sintomi come astenia (stanchezza costante durante il giorno), deficit di memoria e irritabilità, a patologie più severe come ipertensione, problemi cardiovascolari e diabete. Quando i disturbi del sonno sono episodici, possiamo mettere in atto autonomamente alcune piccole accortezze per preparare il nostro corpo al riposo e conciliare il sonno, come ad esempio mantenere costante il ritmo sonno-veglia (svegliarsi e andare a dormire sempre alla stessa ora), svolgere un'attività

fisica regolare e avere una sana e corretta alimentazione. Comprensibilmente, se i problemi di sonno sono prolungati nel tempo e influiscono sulla qualità della propria vita, è necessario rivolgersi al medico specialista. Per migliorare e gestire i disturbi del sonno è quindi necessario inquadrare al meglio la propria difficoltà del sonno: riposare bene è uno dei fattori più importanti per la nostra salute fisica e mentale e lavorare sulle abitudini che facilitano il riposo notturno può essere una valida strategia.

DORMI

Il rivoluzionario braccialetto per il monitoraggio del sonno

A cura della Redazione

Il Prof. Ugo Faraguna, neurofisiologo dell'Università di Pisa, ha messo a punto un nuovo strumento tecnologicamente avanzato, Dormi, un braccialetto progettato per il monitoraggio accurato del sonno. Questo innovativo dispositivo non solo offre una diagnosi precisa sulla qualità del sonno, ma fornisce anche informazioni cruciali per valutare lo stato di salute e il benessere generale. Dormi, sviluppato grazie a una ricerca di 10 anni che ha coinvolto medici, bioingegneri ed esperti di intelligenza artificiale, rappresenta il primo dispositivo indossabile in grado di monitorare continuamente i disturbi del sonno. A differenziarlo dagli smartwatch e dai braccialetti fitness è l'altissimo grado di accuratezza e precisione. Il Prof. Ugo Faraguna spiega che Dormi è più di un semplice braccialetto sensorizzato: è un software medico, un algoritmo di intelligenza artificiale per la misurazione e l'analisi dei dati del sonno. "Dormi è nato quando noi sonnologi ci siamo resi conto dell'inaccuratezza dei dispositivi commerciali

come i braccialetti fitness. Dopo averli testati in laboratorio, abbiamo constatato come i loro sistemi di raccolta dati non avessero la precisione necessaria per poter essere di reale aiuto e supporto alle persone.

Questo innovativo dispositivo non solo offre una diagnosi precisa sulla qualità del sonno, ma fornisce anche informazioni cruciali per valutare lo stato di salute e il benessere generale.

Abbiamo così implementato l'algoritmo Dormi, che 'trasferisce' il suo nome a tutti i braccialetti che lo possiedono". Frutto di una collaborazione interdisciplinare, l'algoritmo Dormi è il risultato di un continuo miglioramento, grazie all'applicazione quotidiana in centinaia di esami, e permette uno screening preciso e non invasivo del sonno, contribuendo significativamente alla diagnosi. Tramite il monitoraggio costante,



Dormi invia da remoto i dati clinici al medico, consentendo la valutazione del ciclo sonno-veglia, compresi disturbi e patologie come l'insonnia e i disturbi respiratori durante il sonno (apnee notturne). Dormi misura la qualità e la quantità del sonno all'interno di un ciclo circadiano di 24 ore, per una settimana, mediante un braccialetto da indossare continuamente e che funziona anche sotto la doccia, in piscina o al mare. Oltre al monitoraggio del sonno, vengono raccolti dati cruciali come la frequenza cardiaca e il movimento. L'insieme di questi dati contribuisce a creare una rappresentazione dettagliata dell'andamento del sonno, consentendo di stimare il rischio di sviluppo di patologie. I dati fisiologici e sanitari raccolti sono trattati in modo anonimo, garantendo al paziente la massima privacy.

La Casa di Cura San Rossore ha adottato Dormi come uno strumento efficace di valutazione della qualità del sonno, permettendo agli specialisti di fornire indicazioni per la promozione del benessere,

della salute e del miglioramento della qualità di vita.

Dopo Dormi, il team del Prof. Faraguna ha creato e depositato Dormi Apnea, un secondo algoritmo che si focalizza sullo screening delle apnee del sonno, offrendo una valutazione del rischio di apnea notturna.

L'approccio di Dormi riflette la visione del Prof. Faraguna: "Se misuri puoi trattare, se non misuri non puoi trattare." La sua innovativa soluzione semplifica e rende accessibile la diagnosi dei disturbi del sonno, offrendo un valido strumento per la telemedicina e aprendo nuove prospettive per migliorare la qualità del sonno e la salute generale.

SONNO E ALIMENTAZIONE

Una connessione vitale per il benessere
fisico e mentale.

*A cura della Dott.ssa Camilla Casagrande
e della Dott.ssa Ilaria De Gioia, Nutrizioniste*

Il sonno e l'alimentazione sono elementi fondamentali per il nostro benessere e la nostra salute. Spesso tendiamo a considerare il sonno e l'alimentazione aspetti separati della vita quotidiana, ma è sempre più evidente l'esistenza di una connessione tra questi due aspetti cruciali per il nostro equilibrio fisico e mentale.

Cominciamo col rimarcare un'ovvietà: dormire fa bene alla salute. È ormai un dato di fatto consolidato, verificabile se consideriamo che, per esempio, una buona qualità del sonno influenza positivamente la funzionalità del sistema immunitario, l'assetto metabolico e la gestione endocrina del peso corporeo. Al contrario, le alterazioni del sonno e, in particolare, la sua deprivazione comportano conseguenze rilevanti sul nostro benessere psico-fisico, determinando astenia (stanchezza che può essere avvertita in diversi momenti o durante l'intera giornata), difficoltà a mantenere la concentrazione, deficit di memoria, variazioni del tono dell'umore, aumento di irritabilità, ansia e depressione. A queste

problematiche possono aggiungersene altre: attraverso la modulazione del metabolismo e dei sistemi di regolazione dell'insulina e del cortisolo, le alterazioni del sonno possono contribuire all'insorgenza e al mantenimento di patologie quali diabete, ipertensione arteriosa e disturbi cardiovascolari. Appare dunque evidente che stress e insonnia siano fortemente collegati e spesso attivi in un circolo vizioso: la nostra mente, in risposta a pressioni di varia natura, non riesce a rilassarsi, influenzando negativamente quantità e qualità del sonno attraverso alterazioni del meccanismo

*Esistono alimenti che
contengono sostanze
che possono favorire il riposo.*

fisiologico di risposta allo stress, rinforzate a loro volta dalla scarsa qualità del sonno. Ed è qui che l'alimentazione accorre in nostro sostegno. È dimostrata la stretta correlazione tra corretta alimentazione e



buona qualità/quantità di sonno: esistono infatti alimenti che contengono sostanze che possono favorire il riposo, come il triptofano, il magnesio, il potassio (che aiuta il rilassamento neuromuscolare) e la vitamina B6 (che coadiuva la trasformazione del triptofano in melatonina). Gli alimenti da preferire soprattutto nelle ore serali sono:

- Cereali (pane, pasta, riso, orso, farro, avena ecc...), meglio se integrali, in quanto contengono anche un buon quantitativo di magnesio;
- Legumi;
- Pesce;
- Latte e latticini;
- Frutta secca (noci, mandorle, pistacchi, nocciole);
- Frutta fresca;
- Verdure a foglia verde (broccoli, spinaci, cavoli, lattuga, asparagi, fagiolini, zucchine...), anche per il loro contenuto di minerali miorilassanti;
- Olio di oliva per un buon apporto di omega 3.

Inoltre, per essere certi di dormire sonni tranquilli, bisognerebbe anche seguire, sempre nelle ore serali, alcune buone regole comportamentali, come:

- Consumare una cena poco abbondante ma non eccessivamente frugale (per evitare di svegliarsi di notte con un po' di fame);
- Consumare alimenti che richiedono brevi tempi di digestione;
- Evitare alcolici, superalcolici e bevande che contengono sostanze eccitanti (es. caffè, ginseng, tè, energy drink, Coca-Cola, cioccolato, ecc.);
- Evitare attività fisica ad alta intensità;
- Ridurre l'utilizzo di dispositivi elettronici prima di coricarsi, poiché la luce emessa dallo schermo può inibire il rilascio di melatonina.

Abbiamo dunque visto come il legame tra sonno e alimentazione sia cruciale per il nostro equilibrio fisico e mentale. L'attenzione alla dieta e alle abitudini notturne può diventare un valido strumento

di prevenzione per promuovere un benessere complessivo. Implementare queste pratiche nella routine quotidiana può non solo migliorare la qualità del sonno ma anche contribuire a mantenere uno stato di salute ottimale nel lungo termine.

Il sonno può essere favorito anche dall'assunzione di alcuni integratori alimentari. Il primo in assoluto è la melatonina, un ormone che regola varie funzioni biologiche, tra cui il ciclo circadiano (ciclo sonno-veglia); esistono poi integratori a base di estratti naturali come passiflora, melissa, valeriana, camomilla, tiglio e altri che contengono direttamente triptofano, magnesio e potassio; anche l'ashwagandha (ginseng indiano) è indicato, in quanto possiede proprietà calmanti.

LE NUOVE SCOPERTE SULLA MELATONINA

A cura del Prof. Ugo Faraguna, Fisiologo esperto del sonno

Nel 2021, la Prof.ssa Dragana Rogulja, esperta di Neurobiologia presso la Harvard Medical School, ha condotto una ricerca rivoluzionaria sull'importanza cruciale della melatonina, uno degli integratori del sonno più diffusi al mondo. La scoperta fondamentale di questa ricerca è che la melatonina ha il potere di prevenire la morte derivante dalla privazione del sonno. Il team di ricerca ha evidenziato che, dopo due settimane senza sonno, si accumulano a livello gastrointestinale radicali liberi dell'ossigeno, responsabili in questo caso del decesso. L'assunzione di melatonina, farmaco cronobiotico e potente antiossidante, si è rivelata efficace nel contrastare questo accumulo di radicali liberi e nel prevenire la morte causata dalla privazione del sonno.

Un'altra rivelazione significativa riguarda il momento giusto per assumere la melatonina. Come spiega il Prof. Faraguna, contrariamente alle indicazioni presenti su molti foglietti illustrativi, è sbagliato assumerla mezz'ora prima di andare a dormire. Il motivo sta nel fatto che la melatonina nel nostro corpo aumenta al tramonto, quando la luce diminuisce. Prenderla, per esempio, alle 23, confonde

il cervello, spostando i nostri ritmi e facendoci andare a dormire più tardi. Esiste un circuito inibitorio che parte dalla retina, dove la presenza di luce, specialmente la luce blu, inibisce la melatonina. Quando la luce svanisce, la melatonina viene liberata, segnalando al cervello che è notte. Tuttavia, i filtri per la luce blu non schermano completamente la luce, e l'uso prolungato

La melatonina ha il potere di prevenire la morte derivante dalla privazione del sonno.

di dispositivi (es. PC, smartphone, ecc.) specie alla sera, può disturbare questo processo, ostacolando l'addormentamento e riducendo la possibilità di riposo efficace. In sintesi, la melatonina non solo regola il sonno ma ha implicazioni cruciali per la nostra salute generale. Gli studiosi del sonno ci invitano a comprendere meglio l'uso corretto di questo integratore naturale e a considerare l'importanza di abitudini che rispettino i nostri ritmi circadiani per migliorare la qualità del sonno e preservare la nostra salute a lungo termine.



DORMIRE BENE, VIVERE MEGLIO

Il trattamento avanzato delle apnee ostruttive del sonno a San Rossore

A cura del Dott. Michele D'Anteo, Otorinolaringoiatra

Il sonno è un pilastro fondamentale della salute e del benessere, ma le apnee ostruttive possono disturbare questo delicato equilibrio. Fortunatamente, presso San Rossore, ci impegniamo a offrire soluzioni innovative per migliorare la qualità del sonno dei nostri pazienti.

Lo Sleep Endoscopy è un trattamento avanzato che va oltre la diagnosi, permettendo di individuare le cause specifiche delle apnee notturne e del russamento. La collaborazione sinergica tra l'otorinolaringoiatra e l'odontoiatra ci consente di eseguire questa tecnica in sala operatoria, garantendo un approccio completo e personalizzato.

La sindrome delle apnee ostruttive del sonno (SAHS) si manifesta quando, a causa del collasso dei tessuti molli presenti nella gola e nella laringe, le vie aeree superiori vengono ostruite totalmente o parzialmente durante il sonno. Durante il sonno non REM, i muscoli che mantengono aperte le

vie aeree nella gola diventano meno attivi, il che può portare al collasso delle vie aeree superiori. Nei pazienti con SAHS, questo collasso può causare una mancanza di ossigeno e un aumento di anidride carbonica nel corpo: questa situazione stimola i recettori chimici nel corpo, portando a un aumento dell'attività dei muscoli respiratori, all'attivazione del sistema nervoso centrale e al verificarsi di brevi risvegli durante la notte. I sintomi tipici della SAHS includono il russare, la sensazione di soffocamento durante il sonno, il sonno non riposante, la sonnolenza diurna e la secchezza delle fauci. Sintomi più comuni comprendono difficoltà di concentrazione, mal di testa, inquietudine durante il sonno e sudorazione notturna. La SAHS può colpire persone di tutte le età, ma è più comune negli uomini, con il picco di incidenza intorno ai 50-55 anni. Secondo dati recenti, circa il 27% degli adulti in Italia soffre di SAHS moderata-grave. Se includiamo anche i casi di SAHS lieve, la percentuale sale



al 54% della popolazione compresa tra i 15 e i 74 anni. Tuttavia, solo il 4% dei pazienti con SAHS di grado medio-grave riceve una diagnosi, e solo il 2% viene effettivamente trattato. Come ogni altra patologia, anche per la SAHS esistono alcuni fattori di rischio: sovrappeso e obesità sono fra i più importanti, ma anche solo un collo corto e largo o una mandibola piccola predispongono alle apnee perché possono favorire il collasso notturno delle vie aeree superiori. Generalmente, nei pazienti con problemi come la retrognazia (posizione della mandibola) e l'obesità c'è una tendenza a restringere le vie aeree, specialmente quando si è sdraiati supini. Guarire dalla SAHS è certamente possibile, ma per farlo è necessario capire cosa nello specifico porta all'ostruzione delle vie aeree superiori. A tal scopo, presso la Casa di Cura San Rossore durante lo Sleep Endoscopy, il paziente viene sottoposto a una valutazione dettagliata della via aerea superiore mentre è addormentato. Questa analisi approfondita

rivela le specifiche anomalie anatomiche o funzionali che contribuiscono alle apnee ostruttive. Il tutto dura in genere tra i 15 e i 20 minuti: il paziente viene posto su un lettino in posizione supina, con la testa su un cuscino, assume il farmaco induttore del sonno, e si addormenta; a quel punto il medico procede all'introduzione del fibroscopio per via nasale e, grazie all'osservazione endoscopica, è in grado di valutare ogni vibrazione, collassamento e quindi ostruzione delle strutture delle prime vie aeree. Durante la seduta l'odontoiatra registra la posizione mandibolare e tramite un apposito strumento la modifica fino a verificare una adeguata ventilazione laringea. Terminato l'esame, il risveglio è naturale, come se avvenisse dopo il sonno. Durante l'endoscopia il paziente è addormentato, per cui non sente alcunché. Ciò che rende il nostro approccio unico è la capacità di passare dalla diagnosi alla soluzione direttamente in sala operatoria.

Grazie alla collaborazione sinergica tra l'otorinolaringoiatra, esperto nella gestione delle vie aeree, e l'odontoiatra, specializzato nelle problematiche legate alla bocca e alla mascella, possiamo intervenire in modo mirato per risolvere il problema alla radice. Nella nostra struttura lo Sleep Endoscopy è a cura del Prof. Menchini Fabris, odontoiatra, e del Dott. Michele D'Anteo, otorinolaringoiatra. Vedere i nostri pazienti risvegliarsi ogni mattina con un sorriso, liberi dalle preoccupazioni legate alle apnee ostruttive, è la nostra più grande gratificazione. La salute e il benessere iniziano con una buona notte di sonno, e presso San Rossore ci impegniamo a garantire che ogni paziente possa godere di questo fondamentale diritto.

COME LO SPORT OTTIMIZZA IL SONNO E POTENZIA IL BENESSERE

A cura della Redazione

Lo sport, con la sua capacità di stimolare il corpo, e il sonno, con la sua funzione rigenerativa, sono due alleati preziosi per il benessere psicofisico. Quello di cui spesso non ci rendiamo conto è quanto questi due aspetti siano strettamente interconnessi. Lo sport non riguarda solo il corpo, ma ha un impatto profondo sulla mente e, di conseguenza, sul nostro sonno. L'attività fisica, infatti, può favorire un sonno più profondo, soprattutto se praticata con regolarità. Una routine fissa aiuta a regolare il ritmo circadiano, ovvero il nostro orologio biologico interno che influisce sui cicli sonno-veglia. L'esposizione alla luce naturale durante l'esercizio all'aperto è particolarmente benefica per mantenere un ritmo circadiano sano. Inoltre, l'esercizio fisico innalza la temperatura corporea durante l'attività: il raffreddamento successivo può facilitare il sonno. Viceversa, come lo sport è importante per la qualità del sonno, il sonno è un elemento cruciale per l'eccellenza sportiva. Ignorarne l'importanza può compromettere la performance, la concentrazione e la salute generale dell'atleta. Investire

nella qualità del sonno dovrebbe essere considerato un componente fondamentale della preparazione atletica, tanto quanto l'allenamento fisico e l'alimentazione. Con un buon riposo gli appassionati di sport possono massimizzare il proprio potenziale e godere di una vita sportiva più appagante e sana.

Il sonno e l'attività fisica sono dunque due pilastri fondamentali per il benessere, ma spesso sottovalutiamo quanto siano strettamente collegati. Ecco alcune regole d'oro per sfruttare al massimo questa connessione:

- Pianificazione oraria – Stabilire una routine sportiva regolare è essenziale. Trova il momento migliore per l'esercizio. Generalmente, allenarsi tre ore prima di coricarsi è una buona pratica;
- Intensità moderata – Opta per attività a intensità moderata come lo yoga, il nuoto o una passeggiata energica: queste aiutano a ridurre lo stress e a preparare il corpo per un sonno ristoratore;
- Rilassamento – Lo stretching e la respirazione profonda possono contribuire a

calmare il corpo e la mente. Questi esercizi post-allenamento facilitano il passaggio da uno stato di attività a uno di riposo;

- Cura dell'idratazione e dell'alimentazione – Evita di andare a letto affamato o troppo pieno. L'idratazione è importante, ma cerca di limitare l'assunzione di liquidi nelle ore precedenti il sonno per evitare interruzioni notturne per andare in bagno;
- Monitora i segnali del tuo corpo – Se ti senti esausto o stanco, potrebbe essere il momento di concederti un giorno di riposo. Non forzarti oltre i tuoi limiti, perché lo stress eccessivo potrebbe influire negativamente sul sonno.

In conclusione, il sonno e l'attività fisica sono due alleati potenti per il benessere. Seguire queste semplici regole può aiutarti a migliorare la qualità del sonno e a godere di tutti i benefici che ne derivano.



AFFRONTARE L'INSONNIA DURANTE LA MENOPAUSA

A cura del Dott. Marco Gambacciani, Ginecologo specialista in menopausa

Durante la menopausa, un periodo delicato e complesso nella vita di molte donne, si manifesta una serie di cambiamenti che può influenzare profondamente la qualità del sonno. L'insonnia emerge come uno dei sintomi più fastidiosi durante la menopausa. Le vampate di calore, colpendo l'80% delle donne in questa fase, spesso si trasformano in nemiche del sonno tranquillo. Affrontare il problema del sonno durante la menopausa richiede una comprensione dei problemi individuali. Ogni donna vive questo periodo in modo unico, con sintomi che variano in intensità e durata. Per questo è essenziale un approccio personalizzato che tenga conto delle esigenze specifiche di ciascuna donna. Gli ormoni ovarici (estrogeni e progesterone) sono coinvolti nella regolazione del metabolismo e delle funzioni del sistema nervoso centrale; le loro fluttuazioni possono influenzare il sonno. Per esempio, durante la fase follicolare, ovvero subito dopo il flusso mestruale, i livelli di estrogeni aumentano e molte donne hanno un miglioramento della qualità del sonno; dopo l'ovulazione viene prodotto il progesterone che, a livello del sistema nervoso, viene trasformato in

sostanze che hanno un effetto sedativo; in fase premenstruale e mestruale, col brusco calo dei livelli ormonali, alcune donne possono sviluppare sintomi premenstruali di varia gravità, compresi i disturbi del sonno e l'insonnia. In menopausa, il calo dei livelli ormonali provoca una difficoltà a mantenere la giusta temperatura corporea, causando vampate di calore e sudorazioni, che durante la notte spesso portano a risvegli, difficoltà a riprendere sonno o comunque sono associate a una cattiva qualità del sonno. Molte donne al mattino si svegliano non riposare, con un senso di stanchezza e irritabilità che a sua volta può indurre ansia e depressione, con una riduzione della produttività sul lavoro, oltre a effetti negativi nelle relazioni sociali e familiari. In menopausa, i disturbi del sonno devono essere trattati tempestivamente per cercare di evitare il loro consolidamento.

Consigli per gestire il sonno durante la menopausa:

- Andare a letto alla stessa ora ogni giorno per impostare un ritmo circadiano regolare;
- Rendere la propria camera da letto fresca e confortevole;
- Fare una cena leggera ed evitare bevande con caffeina/teina dal primo pomeriggio;
- Praticare attività fisica regolare e rilassante per la gestione dello stress e dell'ansia.

La Terapia ormonale sostitutiva (TOS) può attenuare, se non eliminare, gli effetti della menopausa. In particolare, l'uso del progesterone naturale in associazione agli estrogeni è di particolare aiuto nelle donne che soffrono di insonnia. In sintesi, non si deve solo pensare a una terapia farmacologica per i sintomi del sonno durante la menopausa ma promuovere uno stile di vita sano e bilanciato. Affrontare tempestivamente i disturbi del sonno può contribuire significativamente al benessere e alla qualità della vita delle donne in menopausa.

L'OSSIGENO-OZONO TERAPIA

Un alleato per il tuo benessere.

A cura della Dott.ssa Laura Bazzichi, specialista in Reumatologia

L'ossigeno è alla base della nostra vita: lo troviamo nell'aria che respiriamo e nell'acqua che beviamo. Questo elemento essenziale ha suscitato grande interesse nel contesto medico, dando origine all'Ossigeno-Ozono Terapia, un importantissimo supporto terapeutico in grado di migliorare il benessere. In questo articolo esploreremo cos'è questa innovativa terapia, come funziona e quali sorprendenti benefici può offrire allo stile di vita.

L'Ossigeno-Ozono Terapia è una modalità di trattamento medico con la quale si possono ottenere risultati terapeutici notevoli in diverse patologie. Questa pratica agisce come un prezioso complemento di terapie convenzionali, offrendo una prospettiva nuova ed efficace per il benessere generale. La miscela di ossigeno e ozono riduce l'infiammazione e allevia il dolore, migliora il microcircolo e la nutrizione dei tessuti grazie a una maggiore ossigenazione; inoltre, stimola l'organismo a produrre sostanze antiossidanti e rigeneranti, contribuendo a potenziare le naturali capacità di guarigione del corpo.

L'Ossigeno-Ozono Terapia viene somministrata in tre modalità principali:

- **Locale** (attraverso iniezioni intra-articolari, intramuscolari, intradermiche o sottocutanee);
- **Sistemica** (mediante autoemotrasfusione, dove il sangue venoso prelevato viene trattato con la miscela di ossigeno-ozono e quindi reinfuso nell'organismo);
- **Topica** (con applicazioni locali di creme, oli o acqua ozonizzata sulle aree interessate).

L'Ossigeno-Ozono Terapia trova applicazione in diverse discipline, tra cui Reumatologia, Medicina Estetica, Medicina Sportiva e Riabilitativa; inoltre, costituisce un valido supporto durante trattamenti di radioterapia e chemioterapia. I suoi benefici abbracciano una vasta gamma di condizioni, tra cui malattie reumatiche, patologie vascolari, patologie oculari, disturbi gastrointestinali, epatopatie e molte altre. I benefici principali di questa terapia includono un'azione antalgica e antidolorifica, un potente effetto antiossidante, nonché una sinergia favorevole con i farmaci convenzionali, riducendo gli effetti collaterali. Inoltre, l'Ossigeno-Ozono Terapia attiva sistemi neuroprotettivi,

potenzia le difese immunitarie e ottimizza l'utilizzo dell'ossigeno nel sangue, promuovendo un effetto rivitalizzante. Presso la Casa di Cura San Rossore, la Dott.ssa Bazzichi Laura utilizza con successo l'Ossigeno-Ozono Terapia nel trattamento di affezioni reumatiche. Attraverso un ciclo di almeno 8 sedute a cadenza settimanale o bisettimanale, i pazienti possono sperimentare i molteplici vantaggi di questa terapia, volta a migliorare la qualità della vita e il benessere generale.

DORMIRE BENE FA BENE AL CUORE

A cura della Dott.ssa Maria Grazia Bongiorno

e del Dott. Federico Fiorentini

Sono innumerevoli gli studi che indicano il sonno come uno degli elementi fondamentali per salvaguardare la nostra salute e il nostro equilibrio psicofisico. Dormire poco rende esausti, irritabili, depressi e meno lucidi: tutto ciò dimostra chiaramente il collegamento tra sonno e benessere. Meno immediato può sembrare il collegamento tra la salute del cuore e il sonno, ma in realtà è proprio così: dormire bene fa bene al cuore.

Come possiamo spiegarlo?

Il ritmo circadiano è regolato nel nostro organismo mediante due orologi principali, uno centrale e uno periferico: quello centrale si trova nel cervello ed è influenzato dai cambiamenti di luce rilevati tramite le nostre retine; l'orologio periferico è invece disseminato in tutti i sistemi e apparati e può "segnare" un'ora differente rispetto all'orologio centrale sulla base di alcuni

zeitgebers (dal tedesco "che dà il tempo"), come l'apporto di cibo e la temperatura esterna. Questi zeitgebers regolano il ritmo circadiano di cellule muscolari lisce (che regolano il tono vascolare), cardiomiociti (le cellule che compongono il cuore) ecc., modificando le secrezioni ormonali, la pressione arteriosa, la frequenza cardiaca. Segnali inappropriati in entrambi gli orologi, correlati ad abitudini errate e ad alterazioni del sonno, possono determinare uno squilibrio, un "cambio d'ora", direttamente in ogni settore del nostro organismo.

Durante il sonno il nostro corpo si rigenera, riposa, ripara i muscoli e le cellule; perciò, il sonno è coinvolto anche nella guarigione e nella riparazione del cuore e dei vasi sanguigni. Questo significa che la carenza di riposo è collegata a un aumento del rischio di malattie cardiache, ipertensione, diabete e ictus.



Esiste infatti una stretta connessione tra insonnia, sonno discontinuo e irregolare e problemi cardiaci. Se le condizioni persistono, si genera un circolo vizioso per cui la cardiopatia stessa può essere la causa di un sonno non ristoratore.

È stato dimostrato che alcuni disturbi del sonno, possono causare malattie cardiovascolari e che le stesse possono, a loro volta, disturbare il sonno. L'associazione più nota è quella con la sindrome da apnea ostruttiva del sonno (OSAS), caratterizzata dall'arresto temporaneo dell'attività respiratoria durante il sonno. Le apnee notturne possono essere conseguenza di situazioni patologiche come l'obesità o lo scompenso cardiaco, ma anche essere concausa di ipertensione arteriosa e di eventi ischemici.

Un sonno disturbato da frequenti risvegli, con stanchezza e sonnolenza durante il giorno,

o un russamento notturno importante, possono far pensare alla sindrome delle apnee notturne e rendere quindi necessaria una valutazione cardiologica. Se poi il sonno è disturbato dalla comparsa di una sensazione di cardiopalmo, la visita cardiologica potrà evidenziare la presenza di eventuali aritmie che in alcuni casi sono prevalentemente notturne.

Affinché il sonno sia benefico, bisogna dormire minimo 7 ore a notte. Diversi studi confermano che chi dorme meno di 7 ore a notte ha un rischio elevato di insufficienza cardiaca; una condizione comune anche nelle persone che avevano altri indicatori di sonno qualitativamente inadeguato come sintomi di insonnia, sonnolenza diurna, sleep apnea, riposo sregolato.

Maggiore è il numero di questi segni di sonno malsano che una persona ha, superiore è

la probabilità di sviluppare insufficienza cardiaca. Per questo bisogna intervenire e lavorare sui parametri che consentono di dormire meglio: dieta leggera, buona attività sportiva, eliminando vizi come l'alcool e il fumo, cercando di non adeguarsi a uno stile di vita sedentario e stop all'uso di dispositivi digitali (smartphone, computer, tablet) prima di andare a dormire.

IGIENE ORALE E PREVENZIONE DELLE MALATTIE DEL CAVO ORALE

*A cura del Prof. Giovanni Battista Menchini Fabris
Odontoiatra specialista in chirurgia orale*

Il nostro sorriso è una delle maggiori espressioni della natura umana, ma dietro a un sorriso attraente c'è molto più di quanto possa sembrare. L'igiene orale svolge un ruolo fondamentale nel proteggere la salute dei denti e delle gengive, influenzando non solo il risvolto estetico ma anche il benessere generale del paziente. La bocca è un habitat in cui alcuni microorganismi, in particolare i batteri, possono proliferare, generando condizioni come carie, gengivite e parodontite. Queste malattie oltre ad arrecare danno ai denti possono avere importanti implicazioni sulla salute generale. La carie, ad esempio, è causata da acidi prodotti dai batteri presenti nella placca che si accumula sulla superficie dei denti. Un'abitudine regolare di igiene orale, attraverso le manovre di spazzolamento dei denti, può aiutare a rimuovere la placca e a prevenire la formazione di carie. Anche la gengivite è spesso causata da una scarsa igiene orale e può progredire verso una forma più grave di malattia gengivale, nota come parodontite, che può influire sulla struttura di supporto dei denti.

Come eseguire un'adeguata igiene orale

Il successo di un'igiene orale è determinato da una routine regolare e scrupolosa. La pulizia dei denti deve essere svolta come pratica quotidiana, effettuata dopo ogni singolo pasto o perlomeno due volte al giorno, una la mattina e una la sera. Lo spazzolamento per rimuovere la placca deve prestare attenzione a tutte le superfici dei denti con movimenti circolari o verticali. Oltre allo spazzolino è importante anche utilizzare altri strumenti, come il filo interdentale e il collutorio.

Quale spazzolino scegliere

La scelta dello spazzolino è molto importante per un'igiene orale efficace. Generalmente si consiglia l'utilizzo di spazzolini elettrici, più semplici da usare, più efficaci e meno invasivi per lo smalto dei denti.



Quale dentifricio scegliere

Oltre a fornire una sensazione di freschezza, il dentifricio svolge un ruolo fondamentale nella prevenzione delle carie e nel rinforzo dello smalto dei denti mediante la presenza di sostanze come il fluoro, particolarmente importante nella protezione dei denti dagli acidi corrosivi. La scelta del dentifricio può variare in base alle esigenze individuali, come la sensibilità dentale o la presenza di patologie specifiche. Consultare il dentista può aiutare a determinare il tipo di dentifricio più adatto alle proprie condizioni.

L'importanza del filo interdentale

Il filo interdentale è un alleato prezioso nella lotta contro la placca e i problemi gengivali. L'uso regolare del filo interdentale contribuisce a pulire efficacemente gli spazi tra i denti, riducendo il rischio di infiammazioni gengivali e di formazione di carie interdentali.

L'importanza del collutorio

Il collutorio può essere un valido complemento alla routine di igiene orale: i collutori contengono ingredienti antibatterici che aiutano a ridurre la presenza di batteri nocivi nella bocca. Alcuni collutori contengono anche fluoruro, contribuendo ulteriormente alla protezione contro le carie. La scelta del collutorio dovrebbe essere fatta in consultazione con il dentista, considerando le esigenze specifiche del paziente.

Quando rivolgersi a un professionista

Nonostante una rigorosa igiene orale a casa, è fondamentale sottoporsi a regolari controlli dal dentista. Le visite di routine, consigliate almeno due volte all'anno, consentono al dentista di individuare precocemente eventuali problemi e di intervenire prima che si sviluppino condizioni più gravi. Esistono segnali che dovrebbero spingerci a cercare immediatamente l'attenzione di un professionista: dolore persistente, sanguinamento gengivale, sensibilità estrema o cambiamenti nel colore dei denti.

Pulizia dentale professionale

La pulizia dentale professionale è un procedimento eseguito dal dentista o dall'igienista dentale per rimuovere la placca batterica, il tartaro e le macchie dai denti. Le tecniche utilizzate durante una pulizia dentale possono variare da un professionista all'altro, ma generalmente includono i seguenti passaggi:

- Esame del cavo orale
- Rimozione della placca
- Pulizia con ultrasuoni
- Lucidatura
- Fluorizzazione (opzionale)

È consigliabile sottoporsi a una pulizia dentale professionale almeno due volte l'anno. Tuttavia, alcune persone potrebbero necessitare di pulizie più frequenti a causa di problemi di salute orale o di una maggiore tendenza alla formazione di placca e tartaro.

LA DANZA AEREA SUI TESSUTI

A cura di Matilde Pignatelli

Trainer e istruttrice di San Rossore Sport Village

La danza aerea sui tessuti è una disciplina artistica che fonde forza, coordinazione, equilibrio, flessibilità ed eleganza. I danzatori eseguono performance in aria utilizzando lunghi tessuti sospesi, creando coreografie mozzafiato attraverso movimenti fluidi, sequenze dinamiche e pose strabilianti che catturano l'attenzione del pubblico. Questa tipologia di danza richiede dedizione, disciplina e un intenso allenamento in cui mente e corpo devono essere strettamente connessi, in quanto è necessario mantenere massima concentrazione e lucidità. Il proprio corpo viene messo alla prova nell'esecuzione di movimenti tecnici e complessi che devono risultare leggeri e fluidi agli occhi degli spettatori. Questa forma di danza ha guadagnato popolarità in tutto il mondo grazie alla sua affascinante capacità di mescolare abilità fisiche ed espressione artistica, creando un grande impatto visivo ed emotivo, e attirando così un pubblico sempre più ampio affascinato dalla magia di vedere il corpo umano in sospensione, danzare sinuosamente nell'aria

come se sfidasse la stessa legge di gravità. Questa abilità di narrare una storia visiva, coinvolgendo gli spettatori in un viaggio emotivo unico, rende la danza aerea una vera e propria Arte.

Presso San Rossore Sport Village offriamo

La danza aerea sui tessuti è una disciplina artistica che fonde forza, coordinazione, equilibrio, flessibilità ed eleganza

corsi di Danza Aerea per adulti e bambini di diverse fasce d'età; un'opportunità unica di esprimersi artisticamente che culmina in spettacoli emozionanti messi in scena durante l'anno.



VISBODY

La nuova tecnologia che trasforma il tuo benessere.

A cura della Redazione

In un mondo sempre più focalizzato su salute e benessere, conoscere la propria composizione corporea è diventato un aspetto essenziale per mantenere uno stile di vita sano. La nuova tecnologia Visbody sta rivoluzionando il modo in cui misuriamo e comprendiamo il nostro corpo, aprendo nuove opportunità per il monitoraggio della salute e il raggiungimento degli obiettivi di benessere.

L'IA dietro Visbody

Visbody è una tecnologia avanzata basata sull'analisi della composizione corporea e che utilizza l'intelligenza artificiale (IA) e la visione computerizzata. Questa tecnologia impiega algoritmi sofisticati per analizzare le immagini del corpo e identificare con precisione la massa muscolare, la massa grassa, la distribuzione del grasso corporeo e altri parametri rilevanti. Visbody utilizza una tecnologia di scansione ottica 3D per presentare, in pochi secondi, un

modello tridimensionale del tuo corpo. Questo consente di effettuare una serie di misurazioni e valutazioni che includono:

- Costruzione 3D dell'avatar del corpo
- Analisi della composizione corporea
- Valutazione della postura
- Circonferenza corporea

Un nuovo modo di monitorare il benessere

La principale innovazione di Visbody è la sua capacità di fornire una valutazione accurata della composizione corporea in tempo reale, senza la necessità di dispositivi invasivi o costosi esami medici. Basta una semplice scansione fotografica tramite l'applicazione Visbody per ottenere una panoramica completa della propria salute. Dopo la misurazione, i trainer di San Rossore Sport Village ti assisteranno nell'accesso al sito Web di Visbody e nella ricezione del tuo rapporto con un codice univoco.

La scheda dei risultati verrà poi analizzata e commentata assieme ai trainer, così da elaborare il programma sportivo più adatto a te. Grazie alle misurazioni di Visbody, sarà facile tenere traccia degli effettivi miglioramenti del tuo corpo: infatti, i nostri trainer potranno utilizzare il modello 3D elaborato dall'analizzatore corporeo per confrontare i cambiamenti nella forma del corpo e fissare nuovi obiettivi. La tua salute è nelle tue mani, e San Rossore Sport Village è il luogo ideale per guidarti nel tuo percorso verso il benessere ottimale.



SAN ROSSORE ACADEMY

Piano
Seminterato
↓




FATTURAZIONE
• PRIVATI
• ASSICURAZIONI
• FONDI ASSISTENZA

FISIOTERAPIA
CENTRO DI FISIOTERAPIA E RIABILITAZIONE
LA TERA DI CURA HA MEDICINE (TERAPIA DI MASSAGGIO, FISIOTERAPIA E RIABILITAZIONE FUNZIONALE) NEL CAMPO ORTOPEDICO, SPORTIVO E NEUROLOGICO

RIABILITAZIONE	DIAGNOSI
RECUPERO	BENESSERE
COMPETENZA	OBIETTIVI
TERAPIA	RISULTATI
METODO	TECNOLOGIA
SALUTE	EFFICIENZA

San Rossore Academy
Via...
Tel. ...

FOOT & ANKLE INJURIES IN FOOTBALL: *FROM A TO Z*

A cura della Redazione

San Rossore Academy è la realtà multidisciplinare di San Rossore in cui Casa di Cura San Rossore, San Rossore Sport Village e San Rossore Dental Unit offrono webinar e congressi volti alla diffusione e all'aggiornamento di nuove e innovative tecniche riguardanti sport e medicina. Venerdì 8 e sabato 9 settembre si è tenuto presso San Rossore Sport Village il congresso internazionale organizzato da San Rossore Academy "Foot and ankle injuries in football: from A to Z". Il corso, rivolto agli specialisti di Ortopedia e Medicina dello Sport ha fornito ai partecipanti le conoscenze per poter valutare, gestire e prevenire le lesioni alla caviglia, al retropiede e al tendine d'Achille nei giocatori di calcio. San Rossore Academy ha dato il benvenuto a esperti e specialisti provenienti da tutta Europa: la Dott.ssa Giulia Favilli (Italia), il Prof. Hans Tol (Paesi Bassi), il Dott. Pietro Spennacchio (Lussemburgo) e il Prof. Niek van Dijk, autorità mondiale nel campo dell'artroscopia e della chirurgia della caviglia, nonché oratore principale del congresso. Nel corso degli anni, il Prof. Niek van Dijk e la sua équipe hanno sviluppato nuove tecniche per il trattamento dei disturbi della caviglia, del retropiede e del tendine d'Achille. Hanno beneficiato delle sue innovative tecniche

chirurgiche atleti di spicco come Cristiano Ronaldo, Joao Felix, Juan Carlos Navarro, Keylor Navas, Ruud van Nistelrooy, Pepe, Marcello, El Shaarawy, Alberto Aquilani, Riccardo Montolivo, Rodrigo Palacio, Juan Manuel Vargas, Juan Carlos Navarro e Marco van Basten. In caso di infortuni, il Prof. van Dijk viene consultato da squadre di Champions League come il Real Madrid, l'Atletico di Madrid, il Manchester United, l'Arsenal, il Milan, la Juventus, l'AS Roma, l'FC Barcelona, l'FC Porto, l'SL Benfica e l'AJAX. Attualmente lavora presso i centri medici di eccellenza FIFA di Madrid (Spagna) e Porto (Portogallo) e presso la Casa di Cura San Rossore.



A cura della Redazione

I NOSTRI EVENTI



01

Eco Walk Day '23

DOMENICA 11 GIUGNO 2023

La seconda edizione dell'Eco Walk Day è stata un grande successo: persone di tutte le età, da grandi a piccini, hanno partecipato all'evento di raccolta rifiuti (che anche quest'anno si è svolto presso il Parco Naturale di San Rossore) e hanno collaborato per liberare la riserva naturale dalle tracce inquinanti dell'uomo. Sul luogo i partecipanti si sono dati da fare per ripulire la Spiaggia del Gombo dai rifiuti e dalle microplastiche. I sacchi contenenti i rifiuti raccolti sono poi stati consegnati alla Geofor per uno smaltimento corretto. L'Eco Walk Day è un evento ricorrente che si svolge tra maggio e giugno. Vi aspettiamo altrettanto numerosi per la prossima edizione!



02

Gruppo San Rossore e Fondazione Arpa insieme per la Medicina

MARTEDÌ 27 GIUGNO 2023

In occasione dell'uscita del terzo numero della rivista San Rossore InForma, il Gruppo San Rossore ha organizzato una cena di beneficenza in favore della Fondazione Arpa presso il Museo dell'Opera Primaziale di Pisa.



Il terzo numero di San Rossore InForma, incentrato sulla donna, e che ha visto la partecipazione dell'Opera Primaziale nella composizione di alcuni articoli, tra cui l'inedita intervista alle restauratrici acrobate del Duomo di Pisa. All'evento hanno partecipato anche figure importanti del panorama pisano, quali il Presidente della Casa di Cura San Rossore Andrea Madonna, l'Operaio Presidente dell'Opera Primaziale del Duomo Andrea Maestrelli, il Vicesindaco Raffaele Latrofa e molti altri importanti ospiti.

Da anni l'amicizia tra il Gruppo San Rossore e la Fondazione Arpa aiuta la ricerca in campo medico. Il Gruppo San Rossore e la Fondazione Arpa, grazie alla cena, hanno raccolto fondi necessari a promuovere progetti in campo medico-scientifico che vedranno luce nei brevi tempi futuri.

03

Torneo di Green Volley

LUNEDÌ 17 LUGLIO – GIOVEDÌ 27 LUGLIO 2023

Nella seconda metà di luglio, San Rossore Sport Village ha organizzato il suo primissimo torneo di Green Volley, un'occasione per divertirsi assieme ai propri amici e mettersi alla prova, il tutto seguendo la principale mission di San Rossore Sport Village: il wellness.

Il torneo di Green Volley è stato una manifestazione a carattere ludico e non agonistico, con lo scopo di far

divertire i partecipanti e di portare avanti i principi di benessere e fair play che caratterizzano il centro sportivo.

La finale si è svolta giovedì 27 luglio ed è stata seguita dal Green Party, un aperitivo tutto green nella terrazza di San Rossore Sport Village durante il quale è stato premiato il podio del torneo.

04

“Rivoluzione Menopausa” — MenopauseBoost

VENERDÌ 22 SETTEMBRE 2023

La menopausa è una fase della vita femminile a volte complicata ma che, in maniera brillante, può essere affrontata con terapie personalizzate fatte su misura, uno stile di vita sano e attivo e una buona dose di positività. È per promuovere questi capisaldi del benessere che Michela Taccola ha fondato l'associazione a promozione sociale MenopauseBoost. Venerdì 22 settembre San Rossore Sport Village ha ospitato “Rivoluzione Menopausa”, l'evento di MenopauseBoost incentrato sul rendere le donne informate e consapevoli dei cambiamenti che possono avvenire in menopausa e su come affrontarli. La grande partecipazione femminile ha

fatto capire quanto questo tema sia di vitale importanza per ogni donna e quanto, purtroppo, non se ne parli mai abbastanza. Grazie agli esperti presenti (Michela Taccola, presidentessa e fondatrice di MenopauseBoost; Dott. Marco Gambacciani, ginecologo ed esperto in menopausa, ex Presidente e attuale Segretario della Società Italiana Menopausa (SIM); Dott.ssa Maria Grazia Bongiorni, cardiologa; Dott. Giovanni Gravina, Direttore Sanitario della Casa di Cura San Rossore ed endocrinologo), è stato possibile fare informazione corretta e consapevole sulla menopausa, condividere esperienze e sfatare tabù e luoghi comuni.

05

Notte Bianca dello Sport

SABATO 23 SETTEMBRE 2023

Ogni anno, dal 23 al 30 settembre, si svolge l'iniziativa europea “#BEACTIVE – Settimana Europea dello Sport”. L'obiettivo è quello di promuovere l'attività sportiva, gli stili di vita sani e il benessere fisico e mentale nei cittadini della Comunità Europea. Per l'occasione, il Comune di Pisa ha organizzato nella sera di sabato 23 settembre la Notte Bianca dello Sport, durante la quale le piazze e le strade del centro di Pisa sono state invase dalla passione per lo sport. San Rossore Sport Village ha partecipato alla manifestazione con uno stand in Piazza XX Settembre in cui è stato possibile provare lo scanner corporeo Visbody R Explorer e fare una prova di Gyrotonic.



06

Longevity Run

DOMENICA 24 SETTEMBRE 2023

Domenica 24 settembre la Casa di Cura San Rossore, in collaborazione col dipartimento di Medicina dello Sport di San Rossore Sport Village, ha affiancato il Policlinico A. Gemelli e l'Università Cattolica del Sacro Cuore nella promozione della tappa di Forte dei Marmi della Longevity Run. Il progetto Longevity Run vuole sottolineare l'importanza della prevenzione e promuovere l'adozione di stili di vita salutari, con

l'obiettivo finale del miglioramento dello stato di salute dei cittadini. Durante la tappa di Forte dei Marmi è stato possibile usufruire del Longevity Check-Up 7+, un rapido ma completo check-up in grado di fornire un quadro dello stato di salute, e partecipare alla Longevity Run, la corsa/camminata non competitiva svolta su un tracciato di 5km.

07

I segreti della Piazza del Duomo raccontati dalle restauratrici dell'OPA – Il Sabato del Village

SABATO 14 OTTOBRE 2023

Piazza dei Miracoli è uno dei più belli Patrimoni dell'Umanità dell'UNESCO, nonché orgoglio pisano. Da sempre i suoi monumenti attirano turisti da tutto il mondo, ma in pochissimi ne conoscono i segreti. Dopo la collaborazione per il terzo numero di San Rossore InForma, abbiamo avuto il piacere di collaborare nuovamente con l'OPA e le sue restauratrici durante uno degli appuntamenti del Sabato del Village. Il 14 ottobre,

infatti, per continuare a celebrare gli 850 anni della Torre Pendente, San Rossore Sport Village ha ospitato le restauratrici dell'OPA, esperte dei monumenti della Piazza del Duomo che hanno raccontato aneddoti e curiosità su Piazza dei Miracoli.





LE NOSTRE RICETTE

A cura del Centro per i Disturbi
dell'Alimentazione e del Metabolismo

01

FRITTATA DI BROCCOLI

INGREDIENTI

- 200g di broccoli
- 2 uova
- Sale e pepe q.b.
- Parmigiano q.b.

PREPARAZIONE

01 Pulire e lavare i broccoli. **02** Far bollire i broccoli in acqua salata per qualche minuto. **03** Sbattere le uova in un recipiente con un pizzico di sale e pepe. **04** Aggiungere i broccoli scolati, del parmigiano grattugiato e amalgamare il tutto. **05** Versare il composto in una padella antiaderente e mettete il coperchio. **06** Attendere che sia cotta da un lato e poi capovolgere. **07** Quando la frittata sarà pronta, servitela con delle fette di pane integrale.





02

PENNE CON LENTICCHIE E RAGÙ DI VERDURE.

INGREDIENTI PER QUATTRO PERSONE

- 300g di penne integrali
- 100g di lenticchie secche
- 100g di zucca
- 100g di zucchine

PREPARAZIONE

01 Mettere in ammollo le lenticchie in abbondante acqua fredda per 6-8 ore. **02** Nel frattempo, per preparare il ragù di verdure, scaldare in una padella due cucchiari di olio e aggiungere cipolla tritata, salvia, alloro e, a seguire, zucca e zucchine tagliate a cubetti. **03** Cuocere il tutto per 5 minuti. **04** Dopodiché, unire le lenticchie ben scolate alle verdure, aggiungere un mestolo di acqua calda e cuocere per 20 minuti. **05** A questo punto, condire la pasta precedentemente cotta col sugo di verdure e legumi, **06** aggiungere sale e pepe a piacimento.

03

SALMONE IN CROSTA

INGREDIENTI

- 1 filetto di salmone (100g c.ca)
- 80g di pistacchi non salati
- 1-2 cucchiaini di pangrattato integrale
- Verdure a piacere

PREPARAZIONE

01 Preparare la panatura frullando i pistacchi con del pangrattato integrale. **02** Passare i filetti di salmone nella panatura, adagiarli sulla carta da forno e cuocere a 200 gradi per 25 minuti. **03** Servire con delle verdure al forno.



CONOSCI I NOSTRI PROFESSIONISTI



ENDOCRINOLOGIA

Dott. Giovanni Gravina

Direttore sanitario della Casa di Cura San Rossore e Direttore del Centro dei Disturbi dell'Alimentazione



OFTALMOLOGIA

Dott. Massimo Mammone

Direttore del Centro di Chirurgia Refrattiva



ANDROLOGIA

Prof. Fabrizio Menchini Fabris

Fondatore e creatore dell'Andrologia Italiana. Ha diretto la prima scuola italiana di Andrologia e la prima Unità Operativa di Andrologia dell'Ospedale di Pisa.



UROLOGIA

Dott. Filippo Menchini Fabris

Medico specialista in urologia, attualmente si dedica alla libera professione e all'utilizzo di nuove tecnologie in Urologia.



CHIRURGIA SENOLOGICA

Dott. Giovanni Tazzioli

Direttore della Breast Unit



GINECOLOGIA

Dott. Marco Gambacciani

Specialista in Ginecologia e Ostetricia e Presidente della Società Italiana della Menopausa



GINECOLOGIA

Dott.ssa Stella Zandri

Specialista in diagnosi prenatale, ecografia ostetrica del I trimestre, II trimestre e III trimestre, ecografia ostetrica nelle gravidanze gemellari presso la Casa di Cura San Rossore

*Scopri chi Sono i Medici e gli Esperti
che hanno contribuito con la loro esperienza
agli articoli di San Rossore InForma*



PSICOLOGIA

Dott.ssa Ilaria Genovesi

Psicologa e sessuologa



FISIOLOGIA

Prof. Ugo Faraguna

Professore Associato di Fisiologia presso la Scuola di Medicina dell'Università di Pisa e Presidente di Sleepacta



ODONTOIATRIA

Prof. Giovanni Battista Menchini Fabris

Direttore di San Rossore Dental e Chirurgo orale



CARDIOLOGIA

Dott.ssa Maria Grazia Bongiorno

Aritmologa e Direttrice del Centro Aritmologico



REUMATOLOGIA

Dott.ssa Laura Bazzichi

Reumatologa e responsabile del Centro di fibromialgia



FISIOTERAPIA E RIABILITAZIONE

Dott. Simone Casarosa

Direttore di San Rossore Sport Village e Fisioterapista laureato in Scienze Motorie



FISIOTERAPIA E RIABILITAZIONE

Dott. Giovanni Santarelli

Fisioterapista Diplomato ISEF e Direttore di San Rossore Sport Village



CASA DI CURA

Tel +39 050 586111 (Centralino)
Tel +39 050 586217 (Prenotazioni)
info@sanrossorescura.it

SPORT VILLAGE

Centro sportivo tel. +39 0508068222
Divisione medica tel. +39 050877055
allenati@sanrossoresportvillage.it

DENTAL UNIT

Tel. +39 050 578815
Whatsapp +39 3926543211
info@sanrossoresdental.it



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

CASA DI CURA SAN ROSSORE



La Casa di Cura di 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.

Seguici sulle nostre pagine:  

www.casadicurasanrossore.it