

SAN
ROSSORE

in FORMA

MAGAZINE DI
SALUTE, BENESSERE
& PREVENZIONE

05

STRESS & SALUTE

SEMESTRALE ANNO 2024 / NR. 5 / ITALIA
REGISTRAZIONE DEL TRIBUNALE DI PISA N. 9/2022
ANNO 2024, nr.5 ITALIA

DIRETTORE RESPONSABILE FRANCESCA PARDOSSI
EDITORE PACINI EDITORE SRL

VIA A. GHERARDESCA, 1, 56121, PISA

FINITO DI STAMPARE NEL LUGLIO 2024 DA

INDUSTRIE GRAFICHE PACINI VIA A. GHERARDESCA, 1 / 56121 PISA

DISTRIBUZIONE GRATUITA





San Rossore Sport Village

Centro accreditato
di II livello per la
Medicina dello Sport

Direttore
Prof. Enrico Castellacci



Sommario

02	Stress & salute	18	Un percorso antistress per vivere meglio.	31	Benessere in movimento
04	Vulvodinia e il supporto per le donne che ne soffrono	20	Che influenza ha lo stress sull'alimentazione?	33	San Rossore Dental Health La prevenzione orale a portata di tutti
06	Mangiare con serenità grazie alla chirurgia esofago-gastrica	22	Stress e malattie cardiovascolari	34	San Rossore Academy
08	Affrontare la fibromialgia. Sfide, speranze e nuove prospettive	26	Come gestire lo stress e migliorare le prestazioni sportive	40	Eco Walk Day Insieme per un futuro più verde!
12	Bye bye sudorazione!	27	Lo sport: un potente antidoto allo stress	40	I nostri eventi
13	Precisione e mini-inasività per risultati eccellenti	28	Come la podologia affronta lo stress	42	Le nostre ricette
15	Stress e Agopuntura. Ritrovare l'equilibrio perduto	29	Chirurgia orale senza stress	46	Conosci i nostri professionisti
16	Non tutti siamo stressati per gli stessi motivi	30	Il Bruxismo, un disturbo sottovalutato ma impattante		

Direttore Scientifico
Giovanni Gravina

Direttore Responsabile
Francesca Pardossi

Redazione
Rebecca Moggia
Alice Maddaloni

Grafica e Impaginazione
Studio Proclama

Semestrale anno 2024
nr. 5 | Italia
Registrazione del Tribunale di Pisa
n. 9/2022
Anno 2024. Nr 5. Italia

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

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

STRESS & SALUTE

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

Ognuno di noi, nel quotidiano, vive esperienze di stress di durata limitata che possono essere sostenute e fronteggiate.

Questo numero della nostra rivista è incentrato sul rapporto tra stress e salute. Il termine “stress” viene utilizzato per indicare svariate condizioni di malessere psico-fisico conseguenti a stati emotivi negativi, tensioni, traumi psicologici/relazionali e patologie fisiche. Ognuno di noi, nel quotidiano, vive esperienze di stress di durata limitata che possono essere sostenute e fronteggiate. Quando le difficoltà e il malessere causati da situazioni stressanti si protraggono invariati nel tempo, si ha quello che viene definito “stress cronico”. Il nostro organismo ha ampie capacità di adattamento allo stress attraverso l’attivazione di vie nervose (sistema nervoso autonomo) e ormonali (sistema ipotalamo-ipofisi-surrene); in situazioni in cui però le condizioni di stress si protraggono nel tempo e oltre le possibilità di adattamento, la risposta biologica comporta conseguenze rilevanti sulla salute e sul benessere, in primis con alterazioni del sistema nervoso centrale, del sistema immunitario e del sistema endocrino-metabolico. Il cervello e il sistema immunitario sono proprio i principali

bersagli dello stress. Uno stress acuto attiva la risposta immunitaria, ma lo stress cronico lo inibisce. L’encefalo interpreta le esperienze vitali come più o meno minacciose e determina le risposte fisiologiche e comportamentali, coinvolgendo le aree preposte alla memoria, alle emozioni e alle funzioni esecutive. Il cervello ha ampie capacità di resilienza e di adattamento ma lo stress cronico, emotivo e psicosociale, agisce compromettendo queste capacità, favorendo risposte disadattative che stanno alla base di disturbi metabolici, del sonno e dell’umore, alterazioni del sistema di fame/sazietà e di regolazione del peso corporeo, malattie autoimmuni e alcune malattie neoplastiche. Per questo, uno dei principali obiettivi della moderna ricerca biomedica è proprio una migliore comprensione di come i fattori di stress e gli stati emotivi negativi protratti nel tempo favoriscano alterazioni del sistema immunitario, con uno stato di infiammazione cronica, e le patologie a esse connesse. Lo studio della risposta biologica allo stress è complesso e comporta rilevanti problemi tecnici in ambito medico sia

riguardo alla diagnosi (la misurazione dello stress) che alla terapia.

Per questo è attivo presso la Casa di Cura San Rossore un team di specialisti dedicato al trattamento delle problematiche di salute correlate allo stress, che si avvale di metodiche innovative e specifiche (esami di laboratorio, studio del sonno, tecniche di dosaggio ormonale, valutazione dello stato nutrizionale, test psicometrici) e nuovi approcci terapeutici (tecniche di desensibilizzazione, tecniche psicologiche e di riabilitazione nutrizionale, moduli di esercizio fisico) che permettono di valutare e affrontare in maniera integrata e personalizzata le diverse condizioni di malessere, permettendo il recupero di un migliore stato di benessere e salute.



SAN ROSSORE

VULVODINIA E IL SUPPORTO PER LE DONNE CHE NE SOFFRONO

Comprendere e affrontare una condizione
dolorosa e invalidante

A cura della Dott.ssa Barbara Del Bravo, ginecologa

La vulvodinia è una condizione di dolore cronico vulvare della durata di almeno 3 mesi, senza una causa chiaramente identificabile. Nel 2022, l'Organizzazione Mondiale della Sanità l'ha definita come un "dolore che impatta in maniera invalidante sulla vita relazionale, sociale e sessuale della persona". Sebbene possa sembrare una patologia rara, la vulvodinia colpisce fino al 16% delle donne di ogni età, con un picco di incidenza tra i 20 e i 40 anni. Si riconosce un fattore genetico predisponente su cui si innescano fattori scatenanti come infezioni vaginali e/o vescicali, microtraumi (causati da un rapporto sessuale con scarsa lubrificazione o da ipertono del pavimento pelvico, indumenti stretti, sequele da parto), attività quotidiane o sportive (bicicletta, spinning, equitazione...), uso di prodotti intimi aggressivi (assorbenti o salvaslip non in cotone, salviette e detergenti intimi). Qualunque ne sia l'origine, il dolore vulvare è dato da un'alterata percezione delle terminazioni nervose, centrali e periferiche, con conseguente sensibilizzazione cronica

che può arrivare, col tempo, a impattare negativamente sul tono dell'umore e sulla qualità della vita. Questo dolore può essere generalizzato (vulvodinia generalizzata), o localizzato sul clitoride (clitoridinia) sull'introito vaginale (vestibolodinia).

*La vulvodinia colpisce fino al 16%
delle donne di ogni età, con un picco
di incidenza tra i 20 e i 40 anni*

Dal punto di vista della tipologia, si tratta prevalentemente di un dolore urente, tagliente, trafittivo, a punture di spillo, la cui intensità risulta di solito ingravescente col passare del tempo se non si mettono in atto cure adeguate.

Tuttavia, diagnosticare la vulvodinia può essere un percorso tortuoso: solo una piccola percentuale di pazienti ottiene una diagnosi corretta alla prima visita ginecologica, e il ritardo medio nel riconoscimento della



condizione è di quasi 5 anni. La difficoltà nel giungere a una diagnosi corretta in tempi brevi non è data dalla complessità diagnostica in sé, quanto dall'“invisibilità” della patologia: i genitali esterni appaiono normali all'osservazione, senza segni evidenti di infiammazione o particolari lesioni. Pertanto, è cruciale conoscere la patologia per poterla riconoscere con un approccio clinico che vada oltre l'osservazione visiva e si concentri sull'ascolto della paziente. Esistono procedure diagnostiche semplici, come una accurata anamnesi, l'esame fisico e lo swab test, che possono aiutare a identificare la vulvodinia. La terapia è altrettanto complessa, spaziando dall'uso di farmaci alla fisioterapia riabilitativa e alla consulenza psico-sessuologica. L'approccio terapeutico deve essere multimodale, multidisciplinare a seconda delle situazioni, coinvolgendo tutte le figure professionali necessarie in ogni singolo “tailored therapy”, cioè costruito in relazione alle caratteristiche della malattia della singola paziente. Soprattutto, è necessaria la tempestività

della diagnosi e della cura, perché solo così saremo in grado di aiutare le nostre pazienti a guarire da questa patologia invalidante. Perché guarire... si può!

MANGIARE CON SERENITÀ GRAZIE ALLA CHIRURGIA ESOFAGO — GASTRICA

A cura del Prof. Riccardo Rosati, chirurgo gastroenterologo

La chirurgia è spesso considerata l'ultima risorsa quando altri trattamenti falliscono, e molte persone temono i chirurghi per la paura di tagli, cicatrici e dolore. Tuttavia, oggi la situazione è molto diversa: i chirurghi utilizzano strumenti più piccoli e precisi, grazie ai quali sono garantiti un rapido recupero, soddisfazione del paziente e ritorno a una buona qualità di vita. Tutto ciò riguarda, in particolare, la chirurgia esofago-gastrica.

L'incidenza del reflusso gastroesofageo (RGE) è in aumento nella popolazione occidentale, colpendo una persona su tre in Italia e con il rischio di sviluppare la patologia che cresce con l'età. Il RGE è un fenomeno normale fino a un certo punto e può verificarsi occasionalmente anche nelle persone sane, soprattutto dopo i pasti. Tuttavia, in alcuni casi, diventa patologico e causa sintomi persistenti e danni alla mucosa esofagea.

Le cause della malattia da reflusso gastroesofageo includono problemi intrinseci dell'esofago, come debolezza

muscolare o rilassamenti occasionali del muscolo tra stomaco ed esofago, problemi di movimento dell'esofago o problemi anatomici. Questi problemi causano l'esposizione dell'esofago ai contenuti acidi e non acidi dello stomaco, portando al verificarsi di sintomi comuni come bruciore di stomaco e rigurgito, e di sintomi "atipici" come dolore al petto, erosione dei denti, tosse cronica, laringite o asma.

Il trattamento di prima scelta per il RGE coinvolge farmaci che riducono l'acidità dello stomaco. Anche se efficaci, non eliminano completamente il reflusso e possono causare problemi a lungo termine. L'intervento chirurgico diventa una valida opzione quando la terapia farmacologica non è efficace. Le moderne tecniche chirurgiche mirano a ripristinare la normale anatomia del cardias e a creare una barriera antireflusso, spesso attraverso una procedura chiamata funduplicatio. Questo intervento, eseguito con tecniche mininvasive che comportano piccole incisioni addominali, consente una rapida ripresa, con la maggior parte dei pazienti che lascia l'ospedale dopo uno o due giorni e ritorna presto a una dieta normale. Queste tecniche mininvasive sono utilizzate anche nella chirurgia oncologica per trattare

tumori dell'esofago e dello stomaco.

I tumori dell'esofago rappresentano una sfida significativa in oncologia e richiedono un trattamento complesso che coinvolge oncologi, radioterapisti e chirurghi. Il trattamento chirurgico più comune prevede la rimozione di una parte dell'esofago e dello stomaco, seguita dalla ricostruzione del condotto esofageo. Durante l'intervento, vengono anche rimossi i linfonodi vicini, sia nell'addome superiore che nel torace. Un notevole progresso è stato fatto con l'introduzione della chirurgia mininvasiva, che ha sostituito rapidamente la chirurgia tradizionale, portando a risultati post-operatori migliori e a una ripresa più veloce per i pazienti. La diagnosi di tumore esofageo avviene spesso quando la malattia è già avanzata, rendendo difficile la rimozione endoscopica e, talvolta, anche la chirurgia non è sufficiente. Pertanto, è essenziale pianificare un trattamento multidisciplinare. Presso la Casa di Cura San Rossore, dopo una valutazione completa, il paziente viene seguito da un team di specialisti che monitora il suo stato clinico e nutrizionale.



Risonanza Magnetica con Intelligenza Artificiale

Riduzione del tempo d'esame,
immagini più dettagliate, comfort
e accessibilità.

AFFRONTARE LA FIBROMIALGIA

Sfide, speranze e nuove prospettive

A cura della Redazione

Il peso del dolore diffuso e dell'affaticamento può trasformare la vita in una sfida costante per chi vive con la fibromialgia. Spesso ignorata e sottovalutata, questa condizione ha un impatto significativo sulla qualità della vita. È essenziale che chi ne è affetto riceva il sostegno necessario dalla comunità medica e sociale, insieme a risorse e trattamenti efficaci. In questa intervista, ci immergeremo nel mondo della fibromialgia insieme alla dott.ssa Laura Bazzichi, esperta in Reumatologia focalizzata sulla Fibromialgia e Fatica Cronica, e al dott. Ciro Conversano, specialista in Psicologia Clinica. Scopriremo le sfide e le speranze dietro questa condizione, esplorando nuove vie per migliorare il benessere di chi ne è affetto. La dottoressa Laura Bazzichi è un'esperta nel campo della farmacologia clinica e della reumatologia. Ha conseguito diversi master di II livello, tra cui quelli in Terapia del Dolore e Ossigeno Ozono Terapia. Nel 2017 è stata abilitata come Professore Associato

in Reumatologia e ha continuato a essere attiva nella ricerca e nella divulgazione scientifica. Fa parte di gruppi di studio sulla reumatologia e ha svolto ruoli importanti in associazioni e comitati editoriali.

Dott.ssa Bazzichi, qual è l'incidenza della fibromialgia?

La fibromialgia colpisce circa il 2-4% della popolazione adulta, con una prevalenza significativamente più alta nelle donne rispetto agli uomini. I sintomi di solito iniziano tra i 30 e i 50 anni, ma possono iniziare a qualsiasi età.

Quali sono i sintomi? Esistono dei fattori scatenanti?

La fibromialgia è una patologia caratterizzata da dolori muscolari e articolari, ai quali si aggiungono altri disturbi come rigidità, depressione, stanchezza, emicrania, dismenorrea e disturbi cognitivi. I fattori scatenanti includono stress psicologico,



traumi fisici, infezioni e altre malattie. Anche cambiamenti nel tempo e fattori ambientali, inquinanti e alimentari possono peggiorare i sintomi.

C'è un modo per prevenire l'insorgenza della fibromialgia?

Attualmente non esistono metodi confermati per prevenire la fibromialgia, dato che la causa esatta della malattia non è ancora stata compresa. Tuttavia, la gestione dello stress e un sano stile di vita possono aiutare a ridurre il rischio o mitigare i sintomi.

Quali sono le novità in termini di cura per la fibromialgia?

Recentemente, i trattamenti per la fibromialgia includono un mix di terapie farmacologiche e non.

Gli approcci farmacologici consistono, fondamentalmente, in antidepressivi, anticonvulsivanti e analgesici; le terapie non farmacologiche includono la fisioterapia,

l'esercizio fisico regolare, tecniche di rilassamento e interventi comportamentali cognitivi. Tra le novità, alcune ricerche stanno esplorando positivamente l'efficacia dei cannabinoidi, la stimolazione magnetica transcranica e l'ozono-terapia sistemica.

Ha dei consigli per chi soffre di fibromialgia?

Certamente. I consigli generali includono:

- Mantenere un'attività fisica regolare adeguata alle capacità individuali;
- Adottare una dieta equilibrata e un regolare pattern di sonno;
- Applicare tecniche di gestione dello stress, come meditazione o yoga;
- Consultare regolarmente un team di assistenza sanitaria per monitorare e adattare il piano di trattamento.

Quanto è importante un approccio multidisciplinare nella cura della fibromialgia?

Un approccio multidisciplinare è fondamentale per la cura della fibromialgia, e si è dimostrato essere la strategia vincente, poiché la condizione è complessa e colpisce diversi aspetti della vita di una persona. Il trattamento multidisciplinare può includere reumatologi, fisioterapisti, psicologi, nutrizionisti e altri specialisti della salute. La multidisciplinarietà è utilissima per offrire una gestione del dolore più efficace e un miglioramento della qualità di vita.



Gyrotonic®

Il dott. **Ciro Conversano** è specializzato in Psicologia Clinica, con un dottorato in Neurobiologia e Clinica dei Disturbi Affettivi. Ha incentrato la sua carriera sull'ambito della patologia cronica, dove si è distinto per la sua competenza nella gestione dello stress e del trauma. Inoltre, il dott. **Conversano** è riconosciuto come un esperto di mindfulness applicata alla clinica.

Dott. Conversano, può spiegarci per quale motivo la terapia psicologica rivesta un ruolo importante nella cura della fibromialgia?

Lo psicoterapeuta può occuparsi dell'impatto che la condizione di dolore ha sulla salute mentale e sul benessere dell'individuo. In particolare, la psicoterapia gioca un ruolo significativo nel sollievo dai sintomi della fibromialgia per diversi motivi:

1 Gestione dello stress

La fibromialgia è spesso associata a un aumento dei livelli di stress. La psicoterapia,

specialmente quella di terza generazione (che si avvale di tecniche come la mindfulness, l'Acceptance and Commitment Therapy o la terapia dialettico-comportamentale), mira all'insegnamento di tecniche di gestione e riduzione dei livelli di stress, con conseguente beneficio per pazienti con fibromialgia.

2 Miglioramento del sonno

I disturbi del sonno sono comuni nella fibromialgia e possono contribuire a sviluppare altri sintomi dolorosi e fatica cronica. La psicoterapia può aiutare i pazienti a migliorare la qualità del sonno e a ridurre il dolore e la stanchezza associati.

3 Affrontare la depressione e l'ansia

La fibromialgia è spesso accompagnata da comorbidità psichiatriche, in particolare depressione e ansia, che possono aggravare la percezione del dolore. La psicoterapia

può aiutare i pazienti ad affrontare queste condizioni, fornendo supporto, insegnando strategie per affrontare i sintomi e migliorando la regolazione emotiva.

Come si articola il supporto psicologico in caso di fibromialgia?

Il supporto psicologico nella gestione della fibromialgia si articola su diversi aspetti, che includono:

1 Valutazione iniziale

In questa fase, i professionisti della salute mentale collaborano con il team medico per valutare l'impatto emotivo della fibromialgia sui pazienti. Questa valutazione mira a identificare le principali sfide emotive e le comorbidità associate.

2 Gestione del "sintomo" dolore

Il supporto psicologico è integrato nella gestione del dolore attraverso varie tecniche.

L'approccio multidisciplinare adottato nel Centro assicura un trattamento completo e personalizzato, fondato sulla fiducia e sulla collaborazione tra medico e paziente, elemento chiave per garantire un percorso terapeutico efficace e sostenibile nel tempo.

Queste possono includere l'educazione sui meccanismi del dolore, la terapia cognitivo-comportamentale per il dolore cronico e l'insegnamento di strategie per affrontare il dolore nella quotidianità.

3 Gestione e trattamento delle comorbidità associate

Le condizioni psicopatologiche come depressione, ansia e disturbi del sonno sono spesso presenti nei pazienti con fibromialgia. Integrando il supporto psicologico in questi aspetti del protocollo terapeutico, si può offrire ai pazienti un approccio olistico per affrontare la fibromialgia e migliorare la loro qualità di vita.

Quali sono i vantaggi di un approccio multidisciplinare per questa patologia?

Un approccio multidisciplinare offre una serie di vantaggi significativi per le persone che ne soffrono. In primis, un team multidisciplinare può collaborare in

modo integrato, garantendo che i pazienti ricevano un supporto completo per gestire l'eterogeneità sintomatologica. L'approccio multidisciplinare consente inoltre ai pazienti di ricevere un trattamento completo che affronta non solo i sintomi fisici della fibromialgia, ma anche le sfide emotive, cognitive e sociali associate. Questo può migliorare la qualità complessiva della cura e il benessere del paziente, che non si sente "mandato via" soltanto con una diagnosi dallo studio medico senza una reale gestione nel lungo termine. Bisogna precisare che ogni individuo affronta la fibromialgia in modo estremamente soggettivo. Un approccio multidisciplinare consente di personalizzare il trattamento in base alle esigenze specifiche di ciascun paziente, garantendo che ricevano l'assistenza più appropriata per la loro situazione e contesto, questo perché l'approccio multidisciplinare considera il paziente nella sua interezza, dando valore alla PERSONA e non solo alla patologia.

Il Centro Multidisciplinare per la Fibromialgia presso la Casa di Cura San Rossore rappresenta un punto di riferimento e di sostegno per i pazienti affetti da fibromialgia. Il Centro è guidato dalla Dott.ssa Laura Bazzichi, esperta in Reumatologia e Fatica Cronica, dal Dott. Ciro Conversano, specializzato in Psicologia Clinica, dal Dott. Giovanni Santarelli, fisioterapista, e dal Dott. Giovanni Gravina, Responsabile del Centro Disturbi Alimentari e del Centro Nutrizione Clinica. L'approccio multidisciplinare adottato nel Centro assicura un trattamento completo e personalizzato, fondato sulla fiducia e sulla collaborazione tra medico e paziente, elemento chiave per garantire un percorso terapeutico efficace e sostenibile nel tempo.

BYE BYE SUDORAZIONE!

A cura del Dott. Dani Hanna, dermatologo

Chi di noi non ha mai provato quella fastidiosa sensazione di sudorazione eccessiva in situazioni imbarazzanti? In questi casi, la sudorazione passa da essere un vitale strumento per la termoregolazione a un fastidio sgradevole.

Ma cosa succede quando il sudore diventa più di una semplice incombenza temporanea?

È qui che si parla di iperidrosi.

Cos'è esattamente l'iperidrosi? In termini semplici, è un eccesso di sudorazione che va oltre le normali esigenze di raffreddamento del corpo. Non è una questione di caldo o di sforzo: si manifesta senza motivo evidente e indipendentemente dal calore o dall'attività fisica. Può colpire diverse parti del corpo, focalizzandosi su mani, piedi, ascelle e fronte, o diffondersi in modo più generale. In sintesi, è un disagio che può influenzare la nostra qualità di vita e le nostre relazioni sociali. Le cause dell'iperidrosi possono essere molteplici, spaziando dall'ansia allo stress, dall'obesità a condizioni mediche sottostanti più serie. Questo disturbo ci costringe ad affrontare una sfida quotidiana con il nostro stesso corpo, portandoci a cercare soluzioni che ci permettano di ritrovare il comfort e

la tranquillità. Fortunatamente, esistono diverse opzioni terapeutiche disponibili per gestire l'iperidrosi: i trattamenti topici si basano generalmente su creme a base di metalli che bloccano la secrezione ghiandolare. Recentemente è stata sviluppata una crema innovativa a effetto botolike che offre un'alternativa agli aghi per coloro che preferiscono evitare i trattamenti iniettivi. In effetti, la tossina botulinica di tipo A, (comunemente nota come "botulino") ha dimostrato di essere particolarmente efficace nel bloccare temporaneamente la produzione di sudore quando iniettata in sottocute direttamente nelle aree interessate. Le zone più frequentemente trattate sono le ascelle (seguite da mani e piedi), anche se le iniezioni in queste sedi risulterebbero più dolorose data la loro ricca innervazione. Il trattamento è ambulatoriale e dura circa 30 minuti. Il beneficio clinico si protrae circa per 6 mesi ed è particolarmente consigliato nel periodo pre-estivo, visto il peggioramento della condizione in questa stagione. Infine, trattamenti come l'ionoforesi e la chirurgia possono offrire soluzioni a lungo termine per coloro che

cercano un sollievo più duraturo, anche se quest'ultima risulta essere nettamente più invasiva.

In conclusione, l'iperidrosi può rappresentare una sfida significativa, ma non deve più essere un tabù. Con la consulenza di un medico specialista e le opzioni terapeutiche disponibili, è possibile gestire efficacemente questo disturbo e riconquistare il benessere e la fiducia nelle attività quotidiane. È il momento di prendere in mano la situazione e dire addio alla sudorazione eccessiva una volta per tutte!

PRECISIONE E MINI-INVASIVITÀ PER RISULTATI ECCELLENTI NELLA CHIRURGIA DELLA MANO

A cura della Redazione

La Casa di Cura San Rossore è da sempre attenta alle nuove tecnologie; a tal proposito, recentemente è partita la nuova attività riservata alla chirurgia della mano e alla microchirurgia ricostruttiva. Per saperne di più, abbiamo intervistato il dottor Andrea Poggetti, chirurgo della mano.

Dottor Poggetti, può raccontarci come è nato questo percorso?

L'evoluzione della medicina e delle tecniche chirurgiche va verso la formazione di aree ultra-specialistiche. Soprattutto nell'ambito della chirurgia della mano e della microchirurgia ricostruttiva, difficilmente le strutture di cura possono erogare prestazioni ultra-specialistiche e avere la possibilità di accogliere il paziente dal momento del trauma fino al suo reinserimento nella vita quotidiana. Qui, però, entra in gioco la Casa di Cura San Rossore: infatti, è proprio presso questa struttura che è nato un nuovo percorso che mira a dare vita a un centro di riferimento di chirurgia della mano e di microchirurgia ricostruttiva.

Quali pazienti possono beneficiare di questo percorso?

Tutti i pazienti con patologie del gomito, dell'avambraccio e della mano possono beneficiare della nuova organizzazione; nello specifico, pazienti traumatizzati con fratture (del gomito, dell'avambraccio, del polso, dello scafoide, dei metacarpi o delle falangi), affetti da compressioni dei nervi periferici (tunnel carpale, tunnel cubitale) o da lesioni nervose, e pazienti con necessità ricostruttive (microchirurgiche o protesiche).

Quali sono i punti di forza dell'attività della chirurgia della mano e microchirurgia ricostruttiva a San Rossore?

Presso la Casa di Cura San Rossore, le patologie della mano e dell'arto superiore vengono approcciate a tutto tondo. I pazienti sono valutati e trattati con metodiche sempre all'avanguardia e attraverso un percorso personalizzato condiviso fra paziente, chirurgo, radiologo, anestesista, neurofisiologo, terapista della mano e altri specialisti. Nella fase di cura e nel post-intervento, abbiamo la possibilità di avviare

il paziente presso terapisti della mano specializzati che possono seguirlo fino al completo recupero.

Ci parli delle più recenti innovazioni all'ambito della chirurgia della mano!

Mi sento di poter dire che l'eco-chirurgia sia l'ultima evoluzione della chirurgia mininvasiva. Come facilmente intuibile, più piccole sono le incisioni chirurgiche, minore sarà la cicatrice post-operatoria e migliore e rapido il recupero funzionale. Tale confine può essere superato usando le più recenti tecniche di immagine ecografica che permettono di vedere e guidare il gesto chirurgico dall'esterno. L'assenza di incisioni cutanee rilevanti e di suture rende il paziente libero da bendaggi o tutori/gessi fino dal post-operatorio. La mobilizzazione di tutto l'arto superiore è incoraggiata da subito e di norma non sono necessari né antidolorifici né antibiotici.

SAN
ROSSORE
FOCUS
STRESS

STRESS E AGOPUNTURA

Ritrovare l'equilibrio perduto

A cura della dott.ssa Dalila Fiorino, agopuntore

L'agopuntura è una pratica millenaria che utilizza aghi sottili per stimolare punti specifici del corpo. Questo metodo, radicato nella medicina tradizionale cinese, è noto per la sua capacità di promuovere l'energia vitale e ristabilire l'equilibrio naturale del corpo.

L'esordio del concetto di "stress" risale ad Alcmeone (V secolo a.C.), il quale ragionava in termini di "armonia", ovvero di equilibrio tra le forze che consentono la vita. Una variazione dell'equilibrio, dunque il predominio di un elemento sull'altro, dà origine a "disarmonia", quindi a malattia. La salute, nel modello di Alcmeone, è il ripristino dell'equilibrio.

La PNEI (psiconeuroendocrinoimmunologia), sotto un certo punto di vista, dà ragione al medico greco: studiando come i sistemi immunitario, endocrino e psichico siano costantemente interconnessi, la PNEI spiega che la maggior parte delle alterazioni dell'equilibrio del corpo è causata da uno stato di disregolazione interna. I meccanismi di base di questa disregolazione sono stati descritti e studiati in relazione allo stress. Dal punto di vista della medicina occidentale,

l'organismo reagisce a ogni evento stressante con una risposta umorale e con un aumento dei livelli di ormoni corticosurrenalici. Il logorio protratto di prove reiterate, vissute con eccessiva fatica e con ansia (quindi, in poche parole, lo stress prolungato), determina una progressiva riduzione delle capacità vitali e un appesantimento di tutte le funzioni. Tutto questo si manifesta fisicamente con sintomi come ansia, disturbi del sonno, gastrite, reflusso gastro-esofageo, colite, stitichezza, diarrea, emicrania e mal di testa, stanchezza cronica, tachicardia, eccesso/mancanza di appetito e contratture muscolari.

Curare lo stress con l'agopuntura è possibile e produce ottimi risultati! L'agopuntura, infatti, interviene con la sua azione rilassante e sedativa sia a livello centrale che periferico. Ha inoltre un'azione miorelissante molto utile per le contratture muscolari e un'azione antidolorifica data dal rilascio di monossido d'azoto quando si stimolano le zone di dolore. Ricerche scientifiche, come quella condotta presso il Centro Medico Universitario di Georgetown, confermano che l'agopuntura riduce in modo significativo

il livello ematico delle proteine legate allo stress. Questo spiega il senso di benessere che molte persone sperimentano quando vengono trattate con l'agopuntura. In media sono necessarie 6-8 sedute con cadenza settimanale per ritrovare l'equilibrio e vedere migliorare il proprio stato psicofisico. Gli aghi vengono applicati sulla superficie del corpo e vengono lasciati in posa 25-30 minuti. L'agopuntura non interferisce con eventuali terapie farmacologiche, ma ne potenzia l'efficacia ed è pressoché priva di effetti collaterali. L'agopuntura rappresenta quindi una tecnica che non agisce solo sui sintomi ma aiuta anche l'organismo a ritrovare quell'equilibrio psico-fisico-emozionale perduto.

NON TUTTI SIAMO STRESSATI PER GLI STESSI MOTIVI

A cura della Dott.ssa Ilaria Genovesi, psicologa

Nel linguaggio comune, la parola “stress” si riferisce a una condizione in cui la persona non riesce a far fronte alle situazioni vissute, in quanto le avverte troppo onerose o considera le proprie risorse insufficienti a rispondere alle richieste subite. Possiamo percepirci stressati anche di fronte a eventi lieti, piacevoli, come ad esempio una promozione al lavoro, poiché, essendo questi eventi “extra-ordinari”, sono talvolta caratterizzati da vissuti di inadeguatezza troppo difficili da gestire.

Secondo l’American Psychological Association, lo stress è definito come “la risposta fisiologica o psicologica a fattori di stress interni o esterni. Lo stress comporta cambiamenti che interessano quasi tutti i sistemi del corpo, influenzando il modo in cui le persone si sentono e si comportano” (APA, 2018). In ogni caso, tutti concordano sul fatto che la sensazione provata in una situazione di stress sia come essere di fronte a una forte pressione mentale ed emotiva, uno stato di tensione e malessere.

Ma che cosa è lo stress per noi?

Non tutti siamo stressati per gli stessi motivi, né manifestiamo lo stress allo stesso modo. Lo stato di malessere e tensione che noi percepiamo di fronte agli eventi piacevoli/spiacevoli del ciclo vitale (come ad esempio

Lo stress comporta cambiamenti che interessano quasi tutti i sistemi del corpo, influenzando il modo in cui le persone si sentono e si comportano

il matrimonio, la nascita di un figlio, un lutto, la separazione/divorzio, il pensionamento) varia da persona a persona. In più, i sintomi che percepiamo quando siamo stressati possono essere di varia natura: fisici (come mal di testa, tensione al collo, problemi allo stomaco, disturbi del sonno, mal di schiena, disturbi sessuali), cognitivi (come difficoltà di concentrazione e di articolazione dei



pensieri in modo chiaro), psicologici (come tensione, rabbia, difficoltà relazionali) e comportamentali (come difficoltà nel portare a termine i compiti assegnati, momenti di alimentazione compulsiva, maggior consumo di alcol, abitudine a digrignare i denti).

Che cosa possiamo fare per combattere lo stress?

Lo stress non è una malattia, ma una reazione dell'organismo a diversi eventi della vita ritenuti minacciosi. Non esistono, pertanto, farmaci specifici per la cura dello stress (ISS, 2020). Esistono però molti accorgimenti per prevenire lo stress in maniera efficace: ad esempio, può essere utile un percorso di sostegno che permetta di identificare per tempo gli eventi che lo scatenano e le sensazioni che percepiamo.

In ogni caso, le modalità più strutturate per risolvere, ed eventualmente modificare, le nostre reazioni emotive e cognitive, vengono proposte in base all'intensità dei sintomi: se lo stress ha una modesta intensità, può essere sufficiente ricorrere

a tecniche di rilassamento (yoga, thai-chi), oppure al protocollo Mindfulness Based Stress Reduction, un programma strutturato e sistematico che utilizza la meditazione di consapevolezza come elemento centrale per insegnare alle persone a prendersi maggiormente cura di sé e vivere un'esistenza più salutare.

In situazioni di stress di maggiore intensità, è utile intraprendere un percorso di psicoterapia finalizzato a imparare nuove modalità di reazione e adattamento per promuovere emozioni, pensieri e comportamenti più funzionali al nostro benessere.

UN PERCORSO ANTISTRESS PER VIVERE MEGLIO

Percorso Antistress della Casa di Cura San Rossore

A cura del Prof. Fausto Bogazzi, endocrinologo

Nel caos della vita moderna, lo stress è diventato un compagno costante per molti di noi. Dal lavoro alle relazioni personali, le pressioni quotidiane possono mettere a dura prova il nostro benessere emotivo e fisico. Tuttavia, esistono approcci innovativi per affrontare e prevenire lo stress.

In questo articolo, a cura del Prof. Fausto Bogazzi, esploreremo l'importanza della gestione dello stress e scopriremo come gli approcci multidisciplinari, come quello offerto dalla Casa di Cura San Rossore, possano fornire un supporto prezioso per affrontare le sfide della vita quotidiana.

Lo stress

Il nostro organismo ha sempre avuto un sistema di allerta incorporato, chiamato "asse dello stress", che si attiva per proteggerci dalle minacce. In passato, queste minacce erano principalmente fisiche, come attacchi da parte di predatori o aggressori. Tuttavia, nella vita moderna, i pericoli sono cambiati: ora sono legati al lavoro, alle scadenze finanziarie, alle preoccupazioni per la salute nostra e dei nostri cari, e persino

alle competizioni sportive o scolastiche. Questi fattori, che chiamiamo "stressogeni", ci fanno sentire sotto pressione perché attivano il nostro sistema di allerta interno: è come se il nostro corpo reagisse a questi eventi come se fossero minacce, anche se non lo sono nel senso tradizionale.

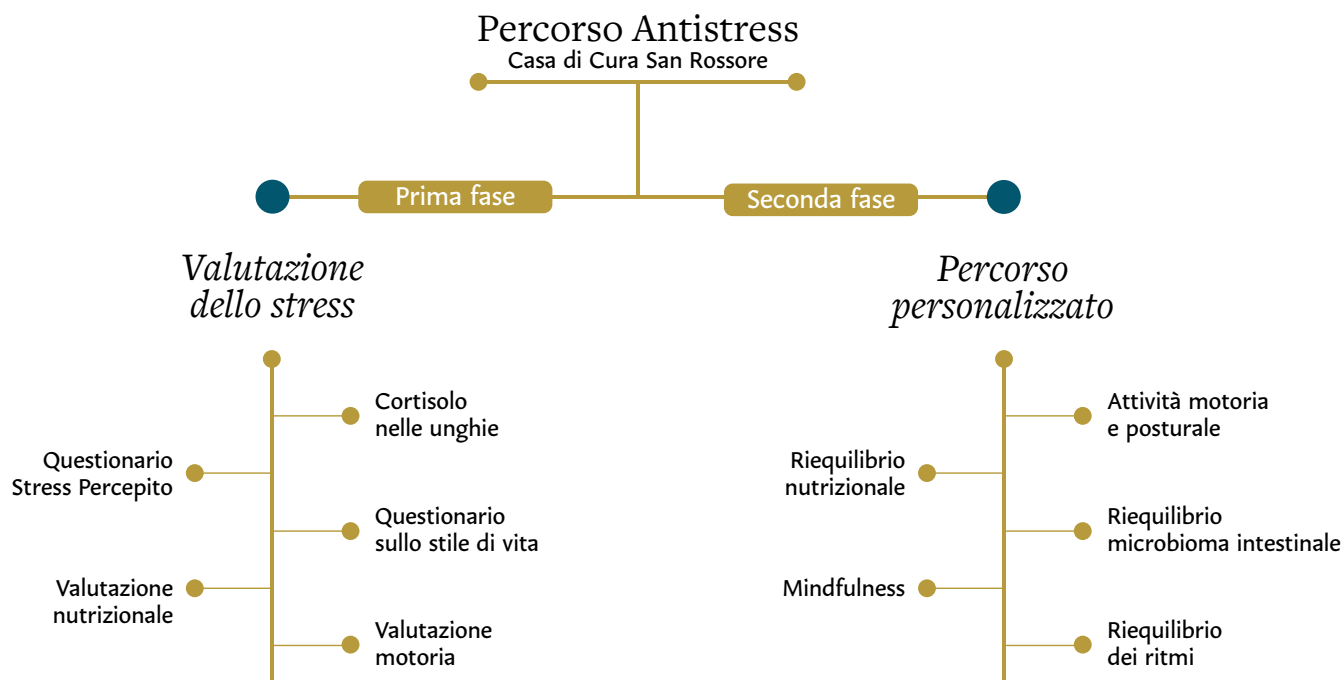
L'asse dello stress

Quando ci troviamo di fronte a una situazione stressante, quindi a un fattore stressogeno, il nostro cervello scatta in "modalità allarme" grazie a un piccolo centro di controllo chiamato ipotalamo. Da lì, tutto il nostro organismo si mette in stato di allerta. Le ghiandole surrenali, situate vicino ai reni, entrano in azione rilasciando ormoni come adrenalina e cortisolo. L'adrenalina, rilasciata anche dal Sistema Nervoso Autonomo, fa accelerare il battito cardiaco e aumentare la pressione sanguigna, dandoci una scarica di energia immediata. Nel frattempo, il cortisolo, re del nostro stress, fa salire i livelli di zucchero nel sangue per alimentare il cervello e facilitare la riparazione dei tessuti. Ma c'è

un rovescio della medaglia: il cortisolo mette in pausa funzioni non essenziali durante una situazione di pericolo imminente (come la digestione, la sessualità e la crescita) e modifica il sistema immunitario. Inoltre, questo sistema di allerta comunica con parti del cervello che influenzano le nostre emozioni e i nostri comportamenti, come la paura e le motivazioni. In breve, quando l'asse dello stress entra in azione, il nostro corpo e la nostra mente subiscono cambiamenti significativi.

Quando la naturale risposta allo stress diventa pericolosa

Abbiamo detto che quando ci sentiamo stressati, il nostro corpo entra in modalità allarme per un breve periodo. Una volta che la situazione si calma, gli ormoni tornano ai livelli normali e il cuore, la pressione e il glucosio nel sangue si stabilizzano. Ma se lo stress persiste, il nostro sistema rimane costantemente attivo. Questo continuo stato di allerta porta a un aumento degli ormoni dello stress, come il cortisolo, che può danneggiare il nostro corpo nel tempo.



Lo stress cronico è responsabile di uno stato di infiammazione lieve ma persistente, che, lavorando sottotraccia, porta a problemi di salute a lungo termine (per esempio, ansia, depressione, malattie cardiache, disturbi del sonno, disturbi della memoria e dell'attenzione, cefalea e affaticamento cronico). È importante trovare modi per gestire lo stress per mantenere il benessere fisico e mentale.

Imparare a gestire lo stress

Gli eventi stressogeni fanno parte della vita quotidiana, ma possiamo imparare a gestirli e a diventare più forti di fronte allo stress. Identificare le fonti di stress e adottare strategie per proteggere il nostro benessere fisico ed emotivo può portare a una vita più serena e migliorare la nostra salute generale. Un approccio multidisciplinare che coinvolga professionisti come endocrinologi, nutrizionisti, coach sportivi e psicologi può offrire un supporto prezioso nella strada verso il benessere.

Il percorso integrato antistress della Casa di Cura San Rossore

Per questi motivi la casa di cura San Rossore ha deciso di proporre un percorso integrato che può aiutare a superare lo stress oppure a prevenirlo. L'obiettivo è ridurre l'infiammazione cronica causata dallo stress e sviluppare una maggiore resilienza a esso. Il programma si concentra su vari aspetti cruciali:

- Intestino
- Ormoni
- Attività fisica
- Alimentazione
- Mindfulness

Questi obiettivi vengono raggiunti attraverso una valutazione approfondita condotta da un team di specialisti, tra cui endocrinologi, nutrizionisti, psicologi e fisioterapisti. La prima parte del percorso prevede la valutazione del livello di stress attraverso questionari specifici convalidati e mediante innovative metodiche di misurazione dello

stress, come la determinazione del livello di cortisolo da un campione di unghie; viene esaminato anche lo stile di vita, incluse dieta e attività fisica. La seconda fase include sedute di attività motoria e posturale e di mindfulness, assieme al riequilibrio della componente nutrizionale e del microbioma intestinale. È possibile integrare la dieta con sostanze naturali anti-infiammatorie, come acidi grassi omega-3 o specifici probiotici ad azione anti-stress, senza ricorrere all'uso di farmaci.

Prendersi cura della propria salute emotiva e fisica è cruciale per vivere una vita soddisfacente ed equilibrata. Dalle sfide quotidiane allo stress cronico, imparare a gestire le pressioni della vita è essenziale per il benessere a lungo termine. Il percorso integrato antistress della Casa di Cura San Rossore è un'opzione preziosa per coloro che cercano soluzioni complete e personalizzate per affrontare lo stress. Attraverso un approccio multidisciplinare è possibile ottenere un supporto mirato per affrontare le sfide dello stress.

CHE INFLUENZA HA LO STRESS SULL'ALIMENTAZIONE?

A cura della Dott.ssa Ilaria de Gioia, nutrizionista

Lo stress è un compagno onnipresente nella vita moderna, capace di influenzare profondamente il nostro benessere. Ma che impatto ha realmente lo stress sulla nostra alimentazione e sul nostro peso corporeo? Il rapporto tra stress, alimentazione e peso è complesso e merita un'analisi approfondita

Stress e risposta ormonale

Lo stress è la risposta fisiologica e psicologica del nostro organismo a situazioni minacciose o impegnative. È una reazione naturale che può essere innescata da una vasta gamma di situazioni quali pericoli, pressioni lavorative, problemi familiari, eventi traumatici, cambiamenti improvvisi o persistenti nella vita quotidiana. In generale, in condizioni di stress acuto (di breve durata), la risposta ormonale del nostro organismo determina una temporanea riduzione della fame; in condizioni di stress cronico, cioè prolungato nel tempo, l'adattamento dell'organismo determina un aumento del cortisolo che, a sua volta, genera uno stato di lieve infiammazione cronica impattante sul sistema di regolazione fame-sazietà e sul

controllo del peso corporeo.

Il ruolo del cortisolo

Chiariamo che il cortisolo è un ormone naturalmente prodotto dalle ghiandole surrenali in risposta a situazioni stressanti. Il cortisolo ha il compito di preparare il corpo ad affrontare lo stress e aumenta la disponibilità di energia, migliorando la reattività dell'organismo. È stato però dimostrato che elevati livelli di cortisolo prolungati nel tempo possono avere effetti negativi sulla salute, contribuendo all'instaurarsi di ipertensione, accumulo di grasso addominale e indebolimento del sistema immunitario.

Cambiamenti nel comportamento alimentare

Altre evidenze scientifiche hanno dimostrato che, in soggetti predisposti, lo stress può modificare il comportamento e le scelte alimentari. È stato infatti accertato che, in condizioni di stress, si verifica l'iperproduzione dell'ormone Grelina che stimola l'appetito, accompagnata da una



riduzione degli ormoni che stimolano il senso di sazietà e che inducono alla ricerca di cibi ipercalorici e iperpalatabili, i cosiddetti “junk-food”. L'aumento di peso in condizioni di stress cronico può derivare, quindi, anche da una disregolazione neuroendocrina che causa interferenza nelle azioni di diversi neuropeptidi, tra cui, oltre alla Grelina e agli ormoni oressigenici, anche della serotonina, che si riduce. La serotonina è importante per la regolazione dell'umore e per il mantenimento del benessere psicofisico. Una riduzione della serotonina comporta una maggior richiesta di cibo e una riduzione del segnale di sazietà, con conseguente aumento dei cibi consumati e difficoltà a smettere di mangiare. Un'altra forma di stress da non sottovalutare è quello derivante dall'adattamento agli orari, legato all'impossibilità di consumare i pasti a orari regolari. Una vita disordinata altera la ritmicità del rilascio ormonale, nonché la sensibilità e la disponibilità dei recettori ormonali nei diversi tessuti, inclusa l'insulina.

Alimenti antistress

Integrare determinati alimenti nella dieta può aiutare a gestire lo stress:

- Cereali integrali: hanno un impatto minore sulla glicemia e sono ricchi di vitamine e fibre;
- Carne bianca e legumi: sono una fonte di proteine e contengono amminoacidi, tra cui il triptofano (aminoacido precursore della serotonina), e vitamina B12, la vitamina dell'energia;
- Pesce: ricco di selenio, un buon alleato contro lo stress, e di omega 3, che contrasta il colesterolo alto;
- Frutta e verdura: ricche di vitamine, aiutano a combattere lo stress ossidativo;
- Yogurt: per riequilibrare il microbiota intestinale, spesso alterato in condizioni di stress;
- Cioccolato: ricco di triptofano ma anche di molte sostanze antiossidanti. Da preferire quello fondente almeno al 70%;
- Frutta secca: contiene vitamine, antiossidanti, minerali e grassi buoni

(omega 6 e omega 3).

Per gestire lo stress e supportare la regolazione del cortisolo tramite l'alimentazione, è consigliabile adottare un approccio che coinvolga più figure professionali, che comprenda una dieta equilibrata, attività fisica regolare e strategie di gestione dello stress come il supporto psicologico, la meditazione, la mindfulness e lo yoga. Integratori come la vitamina C e il magnesio possono offrire supporto aggiuntivo nel promuovere il benessere generale e la resistenza allo stress.

In conclusione, prendersi cura di sé stessi significa prestare attenzione sia a ciò che mangiamo che al nostro stato mentale. Un percorso integrato per la cura e la prevenzione dello stress dovrebbe includere una dieta equilibrata, tecniche di monitoraggio e di gestione dello stress e abitudini di vita sane. Investire nel proprio equilibrio fisico, mentale ed emotivo può essere un passo significativo verso un futuro più sano e più sereno.

STRESS E MALATTIE CARDIOVASCOLARI

*A cura della Dott.ssa Maria Grazia Bongiorno
e del Dott. Federico Fiorentini, cardiologi*

Lo stress psicologico è da sempre ritenuto un importante attore nello sviluppo di patologie cardiovascolari. Già nel XIX secolo, in un articolo pubblicato sul Times inglese, l'aumento dei decessi per malattie al cuore veniva attribuito alla "aumentata tensione mentale e a una vita più concitata". Più recentemente, nel 1956, Hans Selye, il padre della teoria dello stress psicologico, concludeva che una vita costantemente sotto stress psichico conduceva a un invecchiamento precoce.

Con stress psicologico si intende la percezione che le richieste da parte del mondo esterno mettano a dura prova o superino le risorse psicologiche e la capacità di adattamento dell'individuo, mettendone a rischio il suo benessere; queste richieste sono definite come "stressors", ai quali l'organismo reagisce mediante delle "stress response"; ovviamente, la percezione di uno stressor varia da individuo ad individuo. Gli stressor più frequenti sono il lavoro, i conflitti militari, l'isolamento sociale, le crisi finanziarie, lo status socioeconomico, la gestione di familiari o persone vicine con

gravi problemi psico-fisici e la perdita di una persona cara. Se prima l'associazione tra stress e malattie cardiovascolari era approssimabile a folclore, i dati scientifici a sostegno di queste prime impressioni sono sempre più numerosi. Nell'analisi dell'interazione tra stress psicologico e malattie cardiovascolari è importante distinguere due tipi di stress: lo stress acuto e lo stress cronico.

Stress acuto

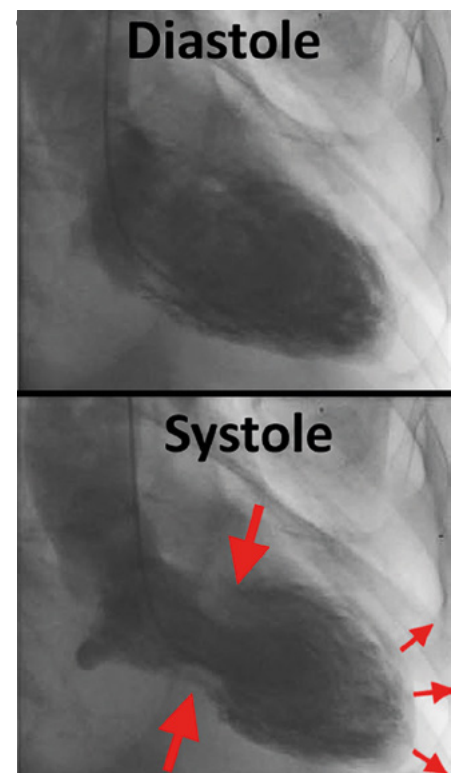
Con stress acuto si intende un forte evento traumatico, come il ritrovarsi colpiti da un disastro naturale o provocato; l'analisi di recenti eventi simili ha permesso di osservare un aumento acuto di eventi cardiaci maggiori (in primis, l'infarto miocardico acuto): ad esempio, nella settimana dopo il terremoto di Atene, nel 1981, si è registrato un tasso di infarto del 100% maggiore rispetto al periodo precedente. Stress acuti di questo calibro possono elicitarne inoltre eventi aritmici maggiori: mediante un'analisi di 200 pazienti portatori di defibrillatore impiantabile residenti a New York, è stato individuato un

Gli stressor più frequenti sono il lavoro, i conflitti militari, l'isolamento sociale, le crisi finanziarie, lo status socioeconomico, la gestione di familiari o persone vicine con gravi problemi psico-fisicie la perdita di una persona cara.

aumento delle aritmie trattate dal dispositivo durante i 30 giorni seguenti l'attacco al World Trade Center (rispetto a 3 e 12 mesi prima). Questi dati sulle conseguenze di stress acuti possono essere spiegati mediante specifici meccanismi fisiopatologici: l'attivazione di alcune aree corticali e sottocorticali cerebrali mettono in moto il sistema nervoso autonomo (quella parte del sistema nervoso centrale che si occupa di regolare tutte le funzioni dell'organismo), il quale, mediante stimolazioni dirette o mediate da sostanze endocrine secondarie, attivano il meccanismo "flight or fight" o "combatti o fuggi", meccanismo comune di molte specie animali che permette la sopravvivenza degli individui in situazioni di pericolo. L'attivazione di questo importante processo determina un rilascio massivo di sostanze adrenergiche, quali adrenalina e noradrenalina, le quali provocano un aumento di vari parametri, tra cui la frequenza cardiaca, la pressione arteriosa, le resistenze vascolari e la gittata cardiaca: questo determina un aumento prestazionale dell'individuo in pericolo e una minore percezione di fatica e dolore. A

queste attivazioni però si associano anche altri effetti che possono risultare dannosi: ad esempio, la vasocostrizione delle arterie coronarie che, soprattutto in soggetti che già presentano pregresse alterazioni sulla parete vascolare, può dare il via ad una catena di eventi che termina con l'ostruzione del vaso coronarico stesso, conseguentemente la perdita di afflusso di sangue al cuore e quindi l'infarto miocardico acuto.

Lo stress acuto e la relativa risposta dell'individuo determina inoltre un aumentato rilascio di citochine pro-infiammatorie, che aumentano l'attivazione piastrinica conducendo a una maggiore coagulabilità del sangue, fattore che chiaramente contribuisce ad aumentare la probabilità di ostruzione acuta delle coronarie. Questi e altri meccanismi che incorrono in occasione e nelle fasi successive di uno stress acuto agiscono quindi sinergicamente, e se da una parte attivano una risposta ("combatti o fuggi") che è stata selezionata dall'evoluzione come vincente per la sopravvivenza, dall'altra l'attivazione di questi meccanismi può precipitare in



Ventriculografia durante cardiomiopatia da stress. Il cuore si contrae solo nella porzione basale, mentre le restanti porzioni sono ferme, riducendo l'afflusso di sangue all'organismo



La patologia principe dell'associazione stress-cuore non è però l'infarto, anche se essa gli somiglia molto: si tratta della cardiomiopatia da stress acuto, chiamata anche Tako-Tsubo syndrome (dal nome giapponese di una trappola per polipi, il cui aspetto ricorda la forma che assume il cuore durante questa condizione patologica). Durante tale condizione, il rilascio esagerato delle suddette sostanze in risposta a vari eventi stressanti (disastri, lutti, forti arrabbiate) provoca uno "stunning" cardiaco che simula in tutto e per tutto un infarto miocardico acuto di severa entità (il cuore è fermo nei due terzi inferiori e non permette adeguate ossigenazione e nutrizione degli organi), a fronte tuttavia di un quadro coronarografico normale (ovvero assenza di occlusioni a carico delle arterie coronarie). Tale patologia ha frequentemente una risoluzione completa entro l'arco di giorni-settimane, ma l'epicrisi presenta le stesse temibili complicanze dell'infarto (aritmie, complicanze

meccaniche, scompenso cardiaco, ecc.).

Stress cronico

Sempre più studi nella letteratura scientifica stanno stabilendo un rapporto tra stress cronico e malattie cardiovascolari. Uno degli studi più significativi (INTERHEART che ha coinvolto 25000 soggetti) ha evidenziato che lo stress lavorativo ha associazione statisticamente significativa con una maggiore insorgenza di infarto miocardico acuto; non solo, è stata, inoltre, riscontrata anche una "dose-dipendenza": uno stress costante, infatti, è associato a un rischio di infarto miocardico più alto rispetto a uno stress "periodico" (adj OR 2.17 vs 1.45). Studi simili sono stati condotti su varie fonti di stress: coniugale, post-traumatico, stress dell'età infantile (che in alcuni studi prospettici è stato suggerito possa essere più impattante di quello in età adulta). Complessivamente, emerge che lo stress psicologico cronico è stato definito come

Se vogliamo ulteriormente ridurre i danni ed i costi legati alle malattie cardiovascolari, dobbiamo considerare di primaria importanza il riconoscimento e la gestione dello stress come fattore di rischio cardiovascolare.

fattore di rischio cardiovascolare e l'aumento di questo rischio è verosimilmente più alto in chi soffre già di coronaropatia o altre malattie cardiache rispetto all'individuo sano.

I meccanismi fisiopatologici alla base dello stress cronico sono di più difficile analisi rispetto a quelli che incorrono in acuto. Innanzitutto, uno stress persistente durante un periodo della vita conduce a uno stile di vita non ottimale: fumo, alimentazione scorretta, cattiva igiene del sonno, ridotta attività fisica, ridotta aderenza ad eventuale terapia farmacologica (tra cui farmaci che ridurrebbero il rischio di malattie cardiovascolari, come farmaci antiaggreganti, anti-ipertensivi, ipocolesterolemizzanti ecc.); questi fattori determinano anche un bias nell'analisi dello stress cronico come effettivo fattore di rischio, tuttavia si ritiene che gli stessi meccanismi che agiscono acutamente sull'organismo in occasione di un forte stress possano attivarsi cronicamente

(quantitativamente in misura minore ma per un periodo più prolungato) anche durante uno stress cronico. Pertanto, l'attivazione del sistema nervoso autonomo simpatico (SNS) determinerebbe un aumento della pressione arteriosa, dei livelli di cortisolo (un altro ormone protagonista dello stress, che aumenta a sua volta la pressione arteriosa e determina insulino-resistenza), aumento dei livelli basali delle citochine pro-infiammatorie: l'ambiente così realizzato sotto l'influsso di questi attori predispone maggiormente l'organismo allo sviluppo di aterosclerosi e quindi a un aumentato rischio di malattie cardiovascolari.

Concludendo, lo stress ha un effetto detrimentalmente sul sistema cardiovascolare. Questo detrimento può espletarsi acutamente o cronicamente, pertanto è importante riconoscere lo stress psicologico come un fattore di rischio cardiovascolare, inferiore rispetto ai più noti e tradizionali quali il fumo, l'ipertensione, il diabete e

l'ipercolesterolemia, ma presente e facente parte del cosiddetto rischio residuo, argomento principe dei contemporanei congressi di cardiologia preventiva, definito come tale il rischio di eventi cardiaci maggiori che persiste nonostante il controllo dei fattori di rischio cardiovascolare "classici". Se vogliamo ulteriormente ridurre i danni e i costi legati alle malattie cardiovascolari, dobbiamo quindi considerare di primaria importanza il riconoscimento e la gestione dello stress come fattore di rischio cardiovascolare.

COME GESTIRE LO STRESS E MIGLIORARE LE PRESTAZIONI SPORTIVE

A cura del Prof. Ciro Conversano, psicologo

Sei pronto a scoprire un nuovo modo di vivere e praticare lo sport? Esplora con noi il mondo della mindfulness e lasciati sorprendere dai suoi benefici!

La mindfulness, una pratica diffusa negli anni Settanta grazie al lavoro del Prof. Jon Kabat-Zinn dell'Università del Massachusetts, ci invita a essere pienamente presenti senza giudizio, ad abbracciare il qui e ora senza farci travolgere dai flussi di pensieri ed emozioni sul passato o sul futuro.

Ma perché dovremmo fare spazio alla mindfulness nella nostra vita? I benefici sono tanto tangibili quanto sorprendenti: praticare regolarmente la meditazione mindfulness riduce lo stress e l'ansia, affina la nostra capacità di gestire le emozioni e amplifica la nostra concentrazione. E non è tutto: praticare questa meditazione può trasformare anche il modo in cui affrontiamo il nostro benessere fisico, potenziando le nostre prestazioni sportive. Come? Immagina di essere sul campo da tennis o sulla pista da corsa, completamente assorbito nel momento presente. La mente è libera da distrazioni, concentrata solo sul

movimento del tuo corpo e sulla sfida che hai di fronte. Questo stato di flow è quello che gli atleti cercano costantemente, e la mindfulness è la chiave per sbloccarlo. Ma i vantaggi non finiscono qui: praticare la consapevolezza riduce il rischio di infortuni, aiutandoci a captare i segnali che il nostro corpo ci manda prima che diventino veri problemi; inoltre, ci rende più resilienti, permettendoci di affrontare le sfide con calma e determinazione. Uno degli aspetti più affascinanti è come la mindfulness possa rivoluzionare il modo in cui gestiamo lo stress. Questo nemico dell'equilibrio può compromettere le nostre performance, ma la mindfulness ci insegna a riconoscerlo e accettarlo senza lasciarci sopraffare. Così, anche sotto pressione, possiamo mantenere la calma e raggiungere nuove vette nel nostro rendimento.

Insomma, la mindfulness è un compagno prezioso che può migliorare non solo la nostra vita quotidiana, ma anche le nostre esperienze sportive. È uno strumento accessibile a tutti per vivere pienamente, affrontare lo stress e liberare il nostro potenziale, sia sul campo che nella quotidianità.

LO SPORT: UN POTENTE ANTIDOTO ALLO STRESS

A cura della Redazione

Lo stress è uno dei nemici che minacciano la nostra salute quotidiana. Ci porta a somatizzare tensioni, e ciò comporta un aumento del rischio di sviluppare diverse patologie. Tuttavia, l'attività fisica può diventare un alleato prezioso, quasi una medicina naturale, grazie ai suoi benefici sul sistema nervoso autonomo.

Benefici dello sport sullo stress

Praticare regolarmente attività fisica rilascia endorfine, note come gli ormoni del benessere, che alleviano lo stress e promuovono una sensazione di felicità e calma. Inoltre, lo sport riduce la produzione di cortisolo, l'ormone dello stress, aiutando così a mantenere sotto controllo la tensione mentale e fisica.

Gli sport che combattono lo stress:

Yoga

Lo yoga è l'attività rilassante per eccellenza. Questa pratica utilizza tecniche di respirazione e posizioni specifiche per ridurre lo stress e promuovere la calma.

Yoga e meditazione lavorano insieme per abbassare i livelli di cortisolo, rallentare il ritmo cardiaco e ridurre la pressione sanguigna. Gli esercizi di yoga migliorano l'elasticità e riequilibrano corpo e mente, creando un senso di benessere profondo.

Pilates

Il pilates è ideale per chi è stressato perché rinforza il corpo senza sovraccaricarlo, favorisce l'allungamento delle articolazioni e l'elasticità dei movimenti, utilizzando la mente per controllare le contrazioni muscolari. Concentrarsi sugli esercizi di pilates permette di distogliere la mente dai pensieri negativi, favorendo una maggiore concentrazione e relax.

Gyrotonic®

Il Gyrotonic® è particolarmente utile per combattere lo stress grazie ai suoi movimenti tridimensionali e circolari che favoriscono il rilassamento profondo e la consapevolezza corporea. Questa pratica migliora la mobilità articolare e la postura, e, come lo yoga, pone un'enfasi sulla respirazione consapevole, riducendo lo stress e migliorando il

benessere generale. Il Gyrotonic® crea un equilibrio armonioso tra corpo e mente, donando una splendida sensazione di calma interiore.

Nuoto

Il nuoto è uno degli sport più raccomandati contro lo stress. In acqua, la concentrazione sulla respirazione aiuta a rilassarsi e a dimenticare il mondo esterno. Questo sport migliora il sistema cardiovascolare, aumenta la resistenza e potenzia i muscoli, contrastando le rigidità indotte dalle tensioni emotive. L'acqua avvolge il corpo, favorendo il rilassamento attraverso il suono naturale e ritmico delle onde, che distoglie la mente dai problemi quotidiani.

Presso San Rossore Sport Village puoi trovare questi e molti altri corsi da integrare nella tua routine quotidiana per migliorare la tua salute fisica, per combattere lo stress e per ritrovare l'equilibrio interiore. Trovare il tempo per praticare sport è un investimento nella tua salute e nel tuo benessere mentale. Non aspettare: inizia oggi stesso il tuo percorso verso una vita più equilibrata e serena!

COME LA PODOLOGIA AFFRONTA LO STRESS

A cura del Dott. Nicola Casarosa, podologo

Lo stress: un compagno fastidioso che fa parte della vita moderna. Ma sai che questo carico mentale può manifestarsi anche nei nostri piedi? La Podologia moderna sta scoprendo una stretta correlazione tra lo stress e la salute dei nostri piedi, e i risultati sono sorprendenti!

Il movimento corretto

Uno dei fattori chiave è la nostra attenzione al movimento corretto. Quando siamo sottoposti a stress, tendiamo a perdere concentrazione e consapevolezza del nostro corpo. Questo porta a un atteggiamento posturale scorretto e a un sostegno podalico compromesso. Immagina camminare con passo incerto, mentre i nostri movimenti diventano automatici, compensando gli atteggiamenti posturali sbagliati che caratterizzano chi è stressato.

Rigidità muscolare

Il secondo fattore è la rigidità muscolare. Chi vive con un alto livello di stress tende ad avere una muscolatura contratta, che si

manifesta anche nei piedi. In particolare, i muscoli estensori lunghi delle dita si contraggono e deformano il piede, dando loro quell'aspetto caratteristico delle dita che sembrano voler aggrapparsi al terreno.

Soluzioni podologiche

Ma per chi soffre di stress c'è speranza: una visita dal podologo può fare miracoli nel mitigare le conseguenze negative dello stress sui nostri piedi! Grazie alla fisiokinesi attiva e passiva o a una terapia ortesica plantare, è possibile alleviare molti dei disagi causati dallo stress.

Benessere mentale e fisico

Prendersi cura dei nostri piedi non è solo una questione di bellezza estetica, ma anche di benessere mentale. Ecco perché la Podologia si sta rivelando una tappa importante nel nostro percorso verso una vita meno stressata e più equilibrata.

CHIRURGIA ORALE SENZA STRESS

La collaborazione tra San Rossore Dental Unit e Casa di Cura San Rossore

A cura della Redazione

Non lasciare che l'ansia ti impedisca di prenderti cura della tua salute dentale! San Rossore Dental Unit, in stretta collaborazione con la Casa di Cura San Rossore, ha creato un ambiente ospedaliero accogliente e sicuro che renderà la tua visita dal dentista un'esperienza positiva. Questa sinergia tra San Rossore Dental Unit e la Casa di Cura San Rossore offre una combinazione unica di competenze e risorse per affrontare le esigenze dei pazienti in modo completo e personalizzato. La Casa di Cura San Rossore, rinomata per i suoi servizi sanitari di eccellenza, mette a disposizione le sue avanzate infrastrutture e il suo team multidisciplinare per supportare San Rossore Dental Unit nella gestione di casi complessi e nella cura di pazienti con bisogni particolari.

Ambiente protetto e cure personalizzate

Sappiamo che per molti affrontare il dentista può essere stressante, specialmente per chi soffre di odontofobia, cardiopatie,

autismo, o disabilità. Grazie alla collaborazione con la Casa di Cura San Rossore, possiamo garantire un ambiente protetto e sicuro, dove ogni paziente riceve cure delicate e personalizzate.

Gestione dell'odontofobia

Per combattere l'odontofobia, adottiamo approcci specifici che riducono l'ansia legata al trattamento. Spieghiamo dettagliatamente ogni fase del processo e offriamo diverse opzioni di anestesia, come la sedazione cosciente, per garantire il massimo relax durante l'intervento.

Strutture e tecnologie avanzate

Le nostre sale operatorie sono progettate per creare un ambiente ideale per pazienti con patologie, autismo o altre sensibilità. Utilizziamo solo strumentazioni all'avanguardia, garantendo trattamenti di alta qualità anche per pazienti con patologie particolari. La Casa di Cura San Rossore contribuisce con tecnologie avanzate

e l'esperienza dei suoi professionisti, migliorando ulteriormente la qualità delle cure offerte.

Un team multidisciplinare

Il team di specialisti di San Rossore Dental Unit è affiancato da medici e personale sanitario della Casa di Cura San Rossore, creando una sinergia che permette di affrontare con successo anche i casi più complessi. La pianificazione attenta e l'utilizzo di tecniche avanzate sono rese possibili grazie alla stretta collaborazione tra le due strutture. San Rossore Dental Unit si impegna a rendere la visita dal dentista un'esperienza positiva e rassicurante per tutti, con un focus speciale sulle esigenze individuali e sulla massima qualità delle cure offerte. La collaborazione con la Casa di Cura San Rossore garantisce un approccio integrato e multidisciplinare, assicurando che ogni paziente riceva il meglio delle cure dentali in un ambiente protetto e sereno.

IL BRUXISMO, UN DISTURBO SOTTOVALUTATO MA IMPATTANTE

A cura del Prof. Giovanni B. Menchini Fabris, odontoiatra e chirurgo orale

Il bruxismo è un disturbo comune caratterizzato dallo sfregamento o dallo stridore dei denti, spesso fatto inconsapevolmente. Questo problema può manifestarsi sia di giorno che di notte e, nonostante possa sembrare innocuo, può avere gravi conseguenze sulla salute dentale e sul benessere generale.

Cause del bruxismo

Le cause del bruxismo variano da persona a persona, tra i principali fattori scatenanti ci sono stress e l'ansia. Tuttavia, anche fattori come una postura errata della mandibola, problemi di occlusione dentale e abitudini dannose (come mordere le unghie o stringere i denti) possono contribuire al bruxismo.

Segni e sintomi

Identificare il bruxismo può essere complicato, dal momento che molti sintomi possono essere attribuiti ad altre condizioni. Generalmente, però, alcuni segni comuni

includono dolore alla mandibola, mal di testa, sensibilità dentale, affaticamento dei muscoli facciali al risveglio, usura dei denti, crepe o fratture dentali e dolori all'orecchio.

Rischi per la salute dentale

Il bruxismo può provocare danni significativi alla salute dentale. L'usura eccessiva dei denti può causare sensibilità dentale e dolore; inoltre, il costante stress sulla mandibola può portare a problemi di articolazione temporomandibolare (ATM), causando dolore e difficoltà nel muovere la mascella.

Trattamento e prevenzione

Fortunatamente, esistono diverse strategie per gestire e prevenire il bruxismo. Uno dei trattamenti più comuni è l'uso di dispositivi protettivi notturni, noti come bite, che aiutano a proteggere i denti durante il sonno. Anche tecniche di rilassamento, come lo yoga o la meditazione, possono contribuire alla riduzione dei sintomi.

Consultare un professionista

Se sospetti di soffrire di bruxismo, è essenziale consultare un professionista odontoiatrico. Presso San Rossore Dental Unit offriamo un approccio personalizzato alla diagnosi e al trattamento del bruxismo. I nostri esperti odontoiatri valuteranno attentamente la tua situazione e lavoreranno con te per sviluppare un piano di trattamento efficace.

BENESSERE IN MOVIMENTO

A cura del Dott. Giovanni Santarelli, fisioterapista

Il Centro di Fisioterapia San Rossore è una realtà consolidata e attiva da molti anni, orgogliosa di offrire servizi di alta qualità nel campo della riabilitazione e del benessere fisico, grazie a un team di professionisti altamente qualificati e con anni di esperienza alle spalle. Il Centro si distingue non solo per la competenza del personale, ma anche per la collaborazione con la Casa di Cura San Rossore, struttura rinomata per l'eccellenza dei suoi servizi medici e chirurgici. Questa collaborazione consente al Centro di Fisioterapia di garantire ai propri pazienti un percorso di cura integrato e personalizzato, che combina le migliori tecniche fisioterapiche con un'assistenza sanitaria di primo livello. Grazie a questa sinergia, il Centro di Fisioterapia offre programmi di riabilitazione specifici per atleti e non, che vanno dal recupero post-infortunio o post-chirurgico al miglioramento delle prestazioni motorie. I servizi variano tra fisioterapia ortopedica, neurologica, cardiorespiratoria,

e sportiva, e garantisce un approccio personalizzato che risponde alle specifiche esigenze di ciascuno. Il suo obiettivo non è solo alleviare il dolore e migliorare la mobilità, ma anche promuovere uno stile di vita sano e attivo. L'impegno e la dedizione del Centro sono stati riconosciuti anche da numerosi atleti di rilievo, che si sono affidati ai suoi professionisti per recuperare la loro forma fisica e tornare alle competizioni al massimo delle loro capacità.



A caratterizzare l'attività del Centro di Fisioterapia è il Metodo SV, composto da 5 pilastri:

Studiare

Il nostro personale è in costante aggiornamento. Per ogni terapia, la diagnosi medica e la valutazione clinica identificano le limitazioni funzionali del paziente, così da arrivare alla diagnosi funzionale e al programma del trattamento fisioterapico individualizzato.

Analizzare

Nella valutazione iniziale vengono identificati gli effetti delle patologie, in termini di sintomatologia dolorosa e compromissione delle funzioni motorie, con una stima delle capacità residue e di adattamento per l'ambito neurologico.

Operare

Ogni terapia ha obiettivi condivisi con il paziente, che è sempre seguito dallo stesso operatore. Pur utilizzando i macchinari elettromedicali più moderni ed efficaci, il Metodo SV si fonda sulla terapia manuale. L'esperienza e la capacità degli operatori del Centro nel "sentire" i tessuti muscolari e articolari favoriscono le migliori terapie e consentono un approccio non invasivo alla guarigione.

Concentrizzare

Alla fine del trattamento si verificano i risultati conseguiti. Per concludere il percorso riabilitativo, il paziente riceve un programma scritto che potrà svolgere in autonomia o presso il nostro Centro con lo scopo di controllare il rischio di recidive e l'ottimizzazione della performance.

Consolidare

I nostri pazienti riconoscono la nostra passione e dedizione, e durante la terapia si creano relazioni profonde e durature che ci gratificano molto. Tutti i terapisti lavorano facendo il massimo per i pazienti, valorizzando sempre gli aspetti positivi delle persone.

Venite a trovarci e scoprite come possiamo aiutarvi a ritrovare il benessere e a raggiungere i vostri obiettivi di salute. Il nostro team di esperti vi aspetta per accompagnarvi in un percorso di recupero e miglioramento fisico, con professionalità, passione e dedizione.

fisio@sanrossoresportvillage.it

050 877055

SAN ROSSORE DENTAL HEALTH

La prevenzione orale a portata di tutti

A cura della Redazione

Immagina un luogo dove la tua salute dentale è al centro dell'attenzione, dove ogni sorriso ha la priorità assoluta e dove la prevenzione è la chiave per un futuro radioso: bene, non devi più immaginare, perché il 21 marzo 2024 è stato inaugurato il rivoluzionario San Rossore Dental Health!

Cosa rende così speciale questo spazio?

San Rossore Dental Health è il primo del suo genere, interamente dedicato alla promozione dell'igiene orale e alla prevenzione delle patologie dentali. Qui, la cura personalizzata è una filosofia di vita. Presso San Rossore Dental Unit, teniamo al benessere dei nostri pazienti e crediamo che l'accessibilità sia fondamentale. Ognuno merita cure di alta qualità, e noi ci impegniamo per garantirle a tutti, indipendentemente

dalle esigenze specifiche o dalle disabilità, grazie alle nostre convenzioni con varie compagnie assicurative.

Tecnologia e innovazione

Ma non è solo l'accessibilità a distinguerci: la tecnologia è un nostro punto di forza. Grazie a essa, i nostri trattamenti sono indolori e minimamente invasivi. Investiamo costantemente nelle soluzioni più avanzate per garantire un'esperienza confortevole e soddisfacente per ogni paziente.

San Rossore Dental Health è la promessa di San Rossore Dental Health di impegnarsi nella prevenzione e nella promozione di una salute orale ottimale per tutti. Siamo determinati a superare gli standard di cura, mettendo sempre più enfasi sull'importanza della prevenzione per donare sorrisi sani e luminosi che dureranno nel tempo. Sì, qui da

noi la tua felicità e il tuo sorriso splendente sono la nostra priorità numero uno.



SAN ROSSORE ACADEMY

10 FEBBRAIO 2024

Gestione del peso corporeo per obesità e patologie correlate. Recenti progressi nel trattamento

Il corso avanzato ha offerto un' esplorazione approfondita dei recenti progressi nel trattamento dell' obesità e delle sue patologie correlate, fornendo agli operatori sanitari le conoscenze e le competenze necessarie per affrontare questa sfida clinica complessa. L' obesità è una condizione complessa, le cause sono multiple ed eterogenee e possono riguardare fattori genetici, eventi di vita, aspetti metabolici, fattori psicologici, livelli di stress, abitudini alimentari e stile di vita. Per questo il trattamento dell' obesità prevede approcci diversi e variamente combinati, dagli interventi sullo stile di vita alla chirurgia bariatrica.

- Prof. Giovanni Gravina
- Prof. Fausto Bogazzi
- Prof. Ugo Faraguna
- Dott.ssa Maria Grazia Bongiorno
- Dott. Vito Cela
- Dott. Marco Gambacciani
- Dott. Luca Maggi
- Dott. Giovanni Santarelli
- Dott.ssa Carla Piccione
- Dott. Simone Casarosa
- Dott.ssa Ilaria Genovesi

06 APRILE 2024

Innovazioni e aggiornamenti sulla chirurgia della mano e del polso

Un evento di grande rilievo per tutti gli specialisti del settore. Il congresso ha fatto il punto sulle ultime novità in materia di diagnosi e trattamento delle patologie della mano e del polso, con un focus particolare sulle tecniche chirurgiche più innovative. Il programma scientifico ha affrontato diverse tematiche: nuove tecniche di fissazione delle fratture, progressi nel trattamento delle lesioni articolari, ruolo dell' artroscopia di polso e riabilitazione dopo lesioni ossee.

Sono intervenuti:

- Dott.ssa Sandra Pfanner
- Dott. Fabrizio Polese
- Dott. Prospero Bigazzi
- Dott. Nicola Felici
- Dott.ssa Ilaria Saroglia
- Dott. Antonio Rizzo
- Dott. Marco Biondi
- Dott. Andrea Poggetti
- Dott.ssa Giulia Ghelarducci
- Dott.ssa Chiara Marinelli

03 GIUGNO 2024

Il test cardiopolmonare come strumento di lavoro dello staff medico e tecnico nel calcio professionistico

Il test cardiopolmonare è il gold standard della valutazione funzionale del calciatore. Durante l'evento, il tema è stato approfondito sotto diversi punti di vista: tecnico (medici dello sport e pneumologi hanno condiviso le loro conoscenze ed esperienze sull'importanza del test cardiopolmonare nella valutazione della performance atletica), visione pratica (i preparatori atletici hanno offerto un'analisi pratica su come il test cardiopolmonare possa essere utilizzato per ottimizzare l'allenamento), esperienza diretta. Sono intervenuti:

- Prof. Enrico Castellacci
- Dott. Pietro Gatto
- Dott. Andrea Di Paco
- Dott. Carlo Giammattei
- All. Davide Nicola
- Dott. Paolo Barbero
- Dott. Rocco Perrotta
- Dott. Paolo Bertelli

15 GIUGNO 2024

Trattamento del dolore cronico nella neuropatia diabetica

La neuropatia diabetica rappresenta una delle complicanze più comuni e invalidanti del diabete mellito, con il dolore cronico che influisce significativamente sulla qualità della vita dei pazienti. Il corso ha esplorato in maniera approfondita le cause, la patofisiologia e le opzioni di trattamento del dolore cronico nella neuropatia diabetica, con un focus particolare sulla terapia farmacologica e sulla neurostimolazione midollare.

Sono intervenuti:

- Dott. Giuliano De Carolis
- Dott. Roberto Di Mitri
- Dott. Alberto Piaggese
- Dott. Ferdinando Sartucci
- Dott.ssa Manuela Baronio
- Dott. Paolo Scarsella
- Dott. Paolo Poli
- Dott.ssa Elena Fatighenti
- Dott. Massimo Parolini
- Dott. Mery Paroli
- Dott. Giovanni Gravina
- Dott. Giovanni Santarelli



ECO WALK DAY

Insieme per un futuro più verde!

A cura della Redazione

Domenica 19 maggio si è tenuta la terza edizione dell'Eco Walk Day, un evento organizzato dal Gruppo San Rossore che unisce il piacere di una passeggiata nella natura incontaminata del Parco Naturale di San Rossore all'impegno concreto per la tutela dell'ambiente. Centinaia di persone, grandi e piccini, hanno partecipato all'iniziativa, camminando lungo la Spiaggia del Gombo e raccogliendo i rifiuti che deturpano questo tesoro naturale. Un gesto semplice, ma di grande valore, che dimostra come la salvaguardia del pianeta sia responsabilità di tutti.

L'Eco Walk Day è un progetto che il Gruppo San Rossore porta avanti da anni per promuovere la sostenibilità. Un impegno che si concretizza in azioni concrete, come la riduzione dell'utilizzo di plastica, l'adozione di fonti energetiche rinnovabili e la sensibilizzazione del pubblico sull'importanza di rispettare l'ambiente. Il successo di questa iniziativa è merito anche del grande entusiasmo dei tantissimi partecipanti. Vogliamo esprimere la nostra

più sincera gratitudine a tutti coloro che hanno contribuito, sia per l'impegno concreto nella raccolta dei rifiuti che per il messaggio di responsabilità che hanno trasmesso. La numerosa partecipazione dimostra quanto la comunità tenga alla tutela dell'ambiente e quanto sia forte il desiderio di lasciare un mondo migliore alle future generazioni. L'Eco Walk Day non è solo un'occasione per prendersi cura dell'ambiente, ma anche un momento speciale per trascorrere del tempo prezioso con i propri cari. Grandi e piccoli hanno setacciato la sabbia alla ricerca di microplastiche, minuscoli frammenti di plastica che rappresentano una grave minaccia per l'ecosistema marino. Questi frammenti possono essere ingeriti dagli animali, causando loro seri danni alla salute. Oltre alle microplastiche, sono stati raccolti anche rifiuti più ingombranti, come mobili, copertoni, bombole del gas e altro. L'Eco Walk Day è un'importante occasione per sensibilizzare tutti sull'inquinamento da plastica e sulla necessità di adottare comportamenti più sostenibili. Grazie

all'impegno di tutti i partecipanti, la Spiaggia del Gombo è ora un luogo più pulito e sicuro, pronto ad accogliere visitatori e amanti della natura. Un ringraziamento speciale a tutti coloro che hanno partecipato all'Eco Walk Day! Il vostro entusiasmo e la vostra energia positiva sono la linfa vitale di questo evento. Il Gruppo San Rossore è pronto per la quarta edizione, che si terrà l'anno prossimo con tante novità. Insieme, possiamo continuare a fare la differenza e a costruire un futuro più verde per tutti!



I NOSTRI EVENTI

A cura della Redazione

01

Mente e corpo in armonia

SABATO 3 FEBBRAIO 2024

Sabato 3 febbraio, presso San Rossore Sport Village, abbiamo organizzato un evento di grande spessore, invitando una selezione di specialisti di alto livello per approfondire l'affascinante rapporto tra mente e corpo. Con l'intervento del prof. Angelo Gemignani, del prof. Giovanni Gravina, del prof. Fausto Bogazzi e del prof. Ciro Conversano, abbiamo intrapreso un viaggio esplorativo nei meandri della nostra mente.

Durante l'evento, gli esperti ci hanno guidato nella comprensione dei benefici tangibili che la pratica della mindfulness può apportare al nostro benessere. Grazie al loro contributo, i partecipanti hanno avuto l'opportunità di apprendere tecniche innovative e di apprezzare l'importanza di un approccio olistico alla salute, che consideri mente e corpo come un tutt'uno inscindibile.

02

Oltre la cura: prevenzione e protezione

SABATO 16 MARZO 2024

Per questo appuntamento del Sabato del Village, organizzato in collaborazione con Banca Mediolanum, San Rossore Sport Village ha ospitato un dibattito di grande rilevanza riguardante il futuro del sistema sanitario pubblico e privato. L'evento ha affrontato temi cruciali come l'evoluzione delle strutture sanitarie private e le strategie per scegliere la polizza assicurativa più adeguata alle proprie esigenze. Alla tavola rotonda hanno partecipato illustri esperti del settore: il dott. Giovanni Gravina (Direttore Sanitario della Casa di Cura San Rossore), il prof. Emanuele Neri (Presidente della

Facoltà di Medicina), la dott.ssa Letizia Casini (Direttrice dell'Area Vasta Nord Ovest), il dott. Roberto Di Mitri (Direttore Scientifico della Casa di Cura San Rossore) e Antonio Mazzeo (Presidente del Consiglio regionale). L'incontro ha rappresentato un'importante occasione di confronto e di riflessione per tutti i partecipanti, contribuendo a delineare possibili scenari futuri per un sistema sanitario sempre più efficiente e in grado di rispondere alle crescenti esigenze di tutti.

03

Il valore dello sport

SABATO 6 APRILE 2024

In occasione della Giornata Internazionale dello Sport, San Rossore Sport Village ha accolto con entusiasmo delle figure di spicco del mondo sportivo. Anna Bongiorno (velocista), Daniele Meucci (maratoneta e mezzofondista) e l'Assessore allo Sport Frida Scarpa hanno condiviso col pubblico le loro esperienze personali e professionali, offrendo uno spaccato autentico e appassionato del ruolo fondamentale che lo

sport ha svolto nelle loro vite. Inoltre, Sara Franceschi ha voluto essere presente, seppur virtualmente, inviando un caloroso videomessaggio in cui ha salutato i partecipanti e ha espresso il suo sostegno per l'iniziativa. L'incontro, moderato con professionalità e competenza dalla giornalista Chiara Cini, ha offerto un'occasione unica di confronto e ispirazione, celebrando i valori dello sport e la sua capacità di unire e motivare le persone.



NOSTRE RICETTE

A cura del Centro
Nutrizione Clinica e Obesità

01

INSALATA DI RISO INTEGRALE CON POLPO

INGREDIENTI PER SEI PERSONE

- 500g polpo
- 250g di riso integrale
- 2 zucchine
- 1 spicco d'aglio
- 1 patata
- 1 uovo
- Olio d'oliva q.b.
- Sale q.b.
- Pepe q.b.
- Prezzemolo q.b.

PREPARAZIONE

01 Pulire il polpo; successivamente, metterlo in una pentola, coprirlo con acqua fredda e metterlo sul fuoco. **02** Farlo cuocere per circa 50 minuti da quando inizia il bollore. **03** Al termine del tempo, scolarlo e lasciarlo raffreddare. **04** Nel frattempo, cuocere anche il riso in abbondante acqua salata, poi scolarlo e lasciarlo raffreddare. **05** Far bollire l'uovo per 8 minuti (per farlo sodo) e lessare la patata. **06** Lavare e mondare le zucchine, tagliarle a dadini e farle saltare in padella con un po' d'olio e l'aglio. **07** Quando inizieranno ad ammorbidirsi, restando comunque un po' croccanti, aggiungere sale e pepe. **08** Spegnerne il fuoco e lasciarle raffreddare. **09** Tagliare il polpo a tocchetti, condirlo con sale, pepe, olio e prezzemolo e unirlo alle zucchine. **10** Aggiungere anche il riso, la patata e l'uovo a tocchetti, e amalgamare delicatamente il tutto. **11** Lasciare riposare in frigorifero per circa un'ora, quindi servire.





02

POLPETTE DI CECI

INGREDIENTI PER QUINDICI POLPETTE

- 400g di ceci cotti
- 200ml di acqua
- 1 zuccina
- 1 scalogno
- Pangrattato q.b.
- Scorza di 1 limone
- Sale fino q.b.
- Zenzero in polvere q.b.
- Paprika dolce q.b.
- Aglio in polvere q.b.
- Olio extravergine di oliva q.b.

PREPARAZIONE

01 Con l'ausilio di un robot da cucina, frullare i ceci e le zucchine cotte, insieme alle spezie (paprika dolce, zenzero, scorza di limone, aglio), sale, pepe e l'acqua. **02** Aggiungere il pangrattato e lavorare l'impasto fino a ottenere un composto facilmente lavorabile a mano. **03** Formare delle polpette e disporle su una teglia rivestita con carta forno. **04** Versare un po' d'olio sulle polpette e farle cuocere in forno preriscaldato a 180°C per 40 minuti, rigirandole a metà cottura. **05** Serviamo le polpette di ceci sia calde che fredde accompagnata dall'insalata o la verdura cotta che preferiamo

03

CREPES CON YOGURT GRECO E FRUTTA FRESCA

INGREDIENTI

- 30g *Farina d'avena*
- 110ml di *Albume d'uovo*
- 30ml *latte vegetale*
- *Yogurt greco magro q.b.*
- *Frutta fresca q.b.*

PREPARAZIONE

- 01 Con una frusta, mescolare insieme albume, farina e latte. 02 Cuocere il composto su una padella antiaderente calda, rigirandolo a metà cottura (quando il composto inizia a imbrunire). 03 Una volta cotta, farcire le crepes con yogurt greco magro e della frutta fresca. 04 Eventualmente, aggiungere 10 g di scaglie di cioccolato fondente.



CONOSCI I NOSTRI PROFESSIONISTI



ENDOCRINOLOGIA

Dott. Giovanni Gravina

Direttore Sanitario della Casa di Cura San Rossore e Direttore del Centro Disturbi Alimentari.



GINECOLOGIA

Dott.ssa Barbara Del Bravo

Specialista in Ostetricia e Ginecologia, nonché in diagnosi e trattamento di vulvodinia.



CHIRURGIA GASTROENTEROLOGA

Prof. Riccardo Rosati

Specialista in Chirurgia Gastroesofagea. Nel 2006 ha fondato il CURE (Centro Universitario per la Ricerca e la Cura della Malattie Esofago-gastriche) dell'Università degli Studi di Milano.



REUMATOLOGIA

Dott.ssa Laura Bazzichi

Specialista in Reumatologia e responsabile del Centro Fibromialgia.



PSICOLOGIA

Prof. Ciro Conversano

Specialista in Psicologia Clinica. Da anni si occupa della gestione dello stress e del trauma. È esperto di mindfulness applicata alla clinica.



DERMATOLOGIA

Dott. Dani Hanna

Specialista in Dermatologia e Venereologia con una formazione internazionale in Chirurgia Dermatologica, Laserterapia e Medicina Estetica e Antietà.



CHIRURGIA DELLA MANO

Prof. Andrea Poggetti

Specialista in Chirurgia della mano.

*Scopri chi sono i medici e gli esperti
che hanno contribuito agli articoli
di San Rossore InForma*



PSICOLOGIA

Dott.ssa Ilaria Genovesi

Psicologa e sessuologa



ENDOCRINOLOGIA

Prof. Fausto Bogazzi

Specialista in Endocrinologia.



NUTRIZIONE CLINICA

Dott.ssa Ilaria De Gioia

Biologa nutrizionista e membro del Centro Disturbi Alimentari.



PODOLOGIA

Dott. Nicola Casarosa

Specialista in Podologia.



AGOPUNTURA

Dott.ssa Dalila Fiorino

Agopuntore e specialista in Dermatologia Cosmetologica, Rigenerativa ed Estetica.



ODONTOIATRA E CHIRURGIA ORALE

Prof. Giovanni B. Menchini Fabris

Direttore di San Rossore Dental Unit e chirurgo orale odontoiatra.



FISIOTERAPIA E RIABILITAZIONE

Dott. Giovanni Santarelli

Fisioterapista Diplomato ISEF e Direttore di San Rossore Sport Village

Seguici sulle
nostre pagine:



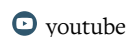
facebook



instagram



linkedin



youtube



tiktok



San Rossore Dental Health

Prevenzione,
Igiene Orale
e Sbiancamento.

Nuovo reparto dedicato alla
salute della tua bocca.



SAN ROSSORE INFORMA

CASA DI CURA

Tel +39 050 586111 (Centralino)

Tel +39 050 586217 (Prenotazioni)

info@sanrossorecura.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@sanrosso dental.it

CASA DI CURA SAN ROSSORE



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 i 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