

SAN
ROSSORE

in FORMA

MAGAZINE DI
SALUTE, BENESSERE
& PREVENZIONE

06

I NUOVI ORIZZONTI
DELLA LONGEVITÀ

SEMESTRALE ANNO 2025 / NR. 6 / ITALIA
REGISTRAZIONE DEL TRIBUNALE DI PISA N. 9/2022
ANNO 2025. nr.6 ITALIA

DIRETTORE RESPONSABILE FRANCESCA PARDOSSI
EDITORE PACINI EDITORE SRL

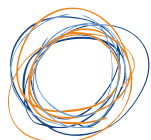
VIA A. GHERARDESCA, 1, 56121, PISA

FINITO DI STAMPARE NEL GENNAIO 2025 DA

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

DISTRIBUZIONE GRATUITA





SAN ROSSORE SPORT VILLAGE®

San Rossore Sport Village è un centro polifunzionale dedicato al benessere e alla salute, dove attività fisica, fisioterapia, riabilitazione e valutazione funzionale si uniscono in un ambiente accogliente e moderno.

Con servizi d'eccellenza e un team di esperti, è il punto di riferimento per chi desidera migliorare la propria performance atletica o recuperare il proprio benessere fisico.

Seguici sulle nostre pagine:     

www.sanrossoresportvillage.it



Sommario

02	I nuovi orizzonti della longevità	16	L'importanza della prevenzione per vivere in buona salute e migliorare la qualità della vita	32	Allineatori trasparenti e faccette dentali. Un approccio integrato all'estetica dentale
04	LAI che rivoluziona gli interventi di chirurgia refrattiva laser	20	Invecchiamento cutaneo. Prevenirlo e contrastarlo	36	Tensione a collo e spalle? Collo bloccato? Tutto quello che devi sapere sulla cervicale
07	Cannabis. Un nuovo alleato per la salute	22	Mangiare per vivere a lungo	38	San Rossore Academy
08	Cuore al ritmo giusto. L'innovativa terapia per la fibrillazione atriale	24	Il ruolo del ginecologo nella promozione della salute femminile e della longevità	40	I nostri eventi
10	Apnea notturna. Il polisonnigrafo può aiutarti a dormire meglio	26	La longevità nascosta tra i geni del colesterolo	42	Le nostre ricette
13	“Parla più forte, non ti sento!” Quando l'udito cala e come possiamo intervenire	28	MetodoSV. Il segreto per la longevità	46	Conosci i nostri professionisti
14	Prendiamoci cura dei cambiamenti. Come abbracciare la nostra età	30	Il legame tra salute orale e longevità		

Direttore Scientifico
Giovanni Gravina

Direttore Responsabile
Francesca Pardossi

Redazione
Rebecca Moggia
Alice Maddaloni

Grafica e Impaginazione
Studio Proclama

Semestrale anno 2025
nr. 6 | Italia
Registrazione del Tribunale di Pisa
n. 9/2022
Anno 2025. Nr 6. Italia

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

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

I NUOVI ORIZZONTI DELLA LONGEVITÀ

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

Questo numero della nostra rivista è dedicato alla longevità. Con questo termine si indica la massima estensione possibile della vita umana e il vivere per un tempo ben superiore alla media rilevata per gli esseri della nostra specie.

I progressi della scienza medica, insieme alla cultura della prevenzione, alle diagnosi precoci e alle cure oggi efficaci, hanno contribuito a garantire maggiore longevità nella popolazione; ciononostante, e paradossalmente, nella nostra società sono in crescente aumento le preoccupazioni per la durata della vita.

Questa apparente contraddizione consegue alla consapevolezza che, comunque, l'eternità non ci è data, e anche al fatto che la vita è ricca di emozioni a cui non vorremmo rinunciare.

La massima estensione della vita umana è da tempo oggetto di grande interesse culturale e scientifico (antropologico, demografico, genetico, biologico, statistico, filosofico). In ambito scientifico sono state identificate alcune aree geografiche del pianeta, definite Blue Zones, in cui la speranza di vita è notevolmente più alta rispetto alla media mondiale. Non si tratta di aree con alto benessere socioeconomico, né con servizi sanitari eccellenti e facilmente accessibili; anzi, sono zone per lo più rurali, in cui si è mantenuto il naturale ecosistema. Fra le

Blue Zones, le ricerche demografiche hanno individuato in Sardegna, nella provincia di Nuoro, l'area con la maggiore longevità e la maggiore concentrazione di centenari al mondo.

Riguardo alle abitudini di vita, le ricerche hanno rilevato lo scarso o assente tabagismo e l'attività fisica moderata ma costante; riguardo alla nutrizione, il rispetto delle tradizioni alimentari locali e l'abbondante consumo di frutta, ortaggi e proteine di origine vegetale; riguardo alle relazioni, la centralità degli affetti familiari e la percezione di essere socialmente.

Vivere a lungo, e in salute, sembra oggi un mandato socioculturale di primaria importanza e, sul piano sanitario, possiamo agire a tal fine attraverso controlli mirati e periodici della nostra salute, con la guida di sanitari qualificati (per questo la ns. Casa di Cura offre un'ampia gamma di servizi con diagnostica di alto livello, percorsi salute, check-up, visite specialistiche).

Riferendosi poi alle ricerche citate, appare necessaria anche una riflessione più attenta riguardo alle scelte e abitudini di vita più

efficaci per garantirci la longevità desiderata. Lo stress cronico, il culto della velocità e del consumo, le spinte all'eterna giovinezza (anche solo estetica) e un'idea di salutismo spesso malinteso (ma molto promosso a fini commerciali), così come l'adozione di regimi alimentari selettivi e incongrui, rappresentano sicuramente aspetti sfavorevoli, anche se socialmente diffusi.

Se si arriva a una certa età, vuol dire che si è trovato un ritmo equilibrato nel vivere, un ritmo sostenibile e rispettoso dei cicli naturali e dei bisogni primari dell'organismo, fisici, psicologici e relazionali.

Certo, la genetica ha il suo peso, ma la longevità consegue a una vita armoniosa, e anche alla nostra capacità di stare bene nel qui e ora, e questa può essere la sfida quotidiana.



SAN ROSSORE

L'AI CHE RIVOLUZIONA GLI INTERVENTI DI CHIRURGIA REFRATTIVA LASER

A cura del Dott. Massimo Mammone, oculista

Presso la Casa di Cura San Rossore, la tecnologia di ultima generazione lavora con il chirurgo verso la modulazione della cornea ideale sul singolo paziente!

Nel centro di chirurgia refrattiva San Rossore Eye Unit, oltre al vanto di potersi affidare alle piattaforme laser più performanti e innovative presenti sul mercato, quali il laser a Femtosecondi VISUMAX 800 e il laser ad eccimeri AMARIS 1050 di Schwind Eyeteck Solutions, da oggi è possibile l'affidamento a SCHWIND Foresight, soluzione software unica, intuitiva e sofisticata che consente di pianificare, studiare e validare i trattamenti, che risultano essere non più solo intuitivi ma oggettivabili grazie ai sistemi IA di questo programma.

Grazie a un archivio già composto da centinaia di migliaia di dati relativi a trattamenti effettuati sulle cornee di pazienti con patologie complesse, Foresight si presenta come un vero e proprio simulatore nella chirurgia refrattiva laser.

Il software di SCHWIND, in dotazione alla San Rossore Eye Unit (unico centro

in Italia), dialoga col chirurgo oculista, stabilendo la tipologia di intervento da effettuare sul singolo paziente, per il quale è in grado di stabilire già in forma virtuale quale sarà l'aspetto della cornea dopo l'intervento. In questo processo, ciò che è

La Casa di Cura San Rossore dimostra ancora una volta la sua forte propensione all'innovazione in campo medico e a essere un importante punto di riferimento per la salute e il benessere.

particolarmente importante nel confronto tra il software e il chirurgo è la possibilità di percorrere in modalità virtuale una serie di possibili scenari refrattivi, fino ad arrivare a stabilire la soluzione migliore in assoluto. È grazie all'intelligenza artificiale, di cui è dotato l'innovativo programma, che sarà possibile capire se il trattamento impostato



dal chirurgo potrà essere efficiente o meno. La sua utilità è particolarmente interessante e rilevante nei casi di trattamenti complessi in cui i risultati ottenibili sono difficili da interpretare. Rientrano in questa categoria le regolarizzazioni personalizzate in cornee alterate da cheratocono (deformazione della cornea), ectasia corneale post-operatoria (cheratocono indotto da pregressa chirurgia laser), cicatrici corneali da traumi o esiti pregressi interventi. La previsione dell'ablazione laser rappresenta un passo perfetto verso la medicina di precisione, consentendo piani di trattamento altamente personalizzati che ottimizzano i risultati chirurgici.

Ma come funziona Foresight?

I dati di pianificazione del trattamento dell'occhio del paziente vengono trasferiti al software, il quale, sulla base dei dati topografici (studio della forma geometrica della cornea), crea una replica virtuale della cornea del singolo paziente. La forma

corneale post-operatoria viene calcolata e visualizzata sottraendo matematicamente il profilo del trattamento laser dalla replica virtuale. Con un solo clic dell'operatore, vengono presentate la replica virtuale e la forma corneale stimata.

La Casa di Cura San Rossore, con l'acquisizione di SCHWIND Foresight, dimostra ancora una volta la sua forte propensione all'innovazione in campo medico e a essere un importante punto di riferimento per la salute e il benessere.



Ossigeno-Ozono Terapia

L'Ossigeno-Ozono Terapia offre soluzioni personalizzate per molteplici condizioni cliniche, migliorando la qualità della vita in modo naturale e non invasivo.

Affidati alla Casa di Cura San Rossore per scoprire una terapia innovativa, sicura ed efficace.

CANNABIS

Un nuovo alleato per la salute

*A cura del Dott. Giuliano De Carolis,
anestesista specialista del dolore*

La cannabis, conosciuta fin dall'antichità per le sue molteplici proprietà, è ora al centro dell'interesse della medicina moderna per il suo promettente potenziale terapeutico. Questa pianta, che conta oltre 100 composti chimici – tra cui cannabinoidi, terpeni e flavonoidi – si distingue per la sua straordinaria complessità chimica. I protagonisti principali, dal punto di vista terapeutico, sono il delta-9-tetraidrocannabinolo (THC) e il cannabidiolo (CBD).

Mentre il THC è celebre noto per i suoi effetti psicoattivi, il CBD è un cannabinoide privo di tali effetti, ma ricco di proprietà benefiche per la salute. Sempre più studi dimostrano infatti l'efficacia dei cannabinoidi nel trattare patologie come dolore neuropatico, ansia, epilessia, e nel supportare il miglioramento dell'appetito nei pazienti affetti da HIV/AIDS, nonché nel ridurre nausea e vomito legati alla chemioterapia.

In Italia, l'uso terapeutico della cannabis è regolamentato dalla Legge sulla Cannabis Terapeutica del 2015, che ha segnato una svolta fondamentale per i pazienti. Grazie a questa legge, coloro che potrebbero beneficiare della cannabis terapeutica possono accedervi con la giusta

prescrizione medica. È necessaria una valutazione specialistica per determinare se il trattamento è adatto a ogni singolo caso. Una volta ottenuta la prescrizione, i pazienti possono acquistare la cannabis terapeutica presso farmacie autorizzate o, in alcuni casi, ottenerla a carico del Sistema Sanitario Nazionale. Ogni prodotto disponibile è sottoposto a rigorosi controlli per garantire qualità e sicurezza.

È cruciale sottolineare che l'uso ricreativo della cannabis rimane illegale in Italia. Tuttavia, quando si parla di applicazioni mediche, la cannabis emerge come una risorsa preziosa, capace di migliorare significativamente la qualità della vita di molte persone.

Le sfide, però, non mancano. Sebbene la ricerca sul potenziale terapeutico della cannabis sia in continua espansione, ci sono ancora molti aspetti da esplorare. Comprendere a fondo i meccanismi d'azione di questa pianta e identificare le pratiche ottimali per il suo utilizzo richiede ulteriori studi. Investire nella ricerca e nell'educazione è essenziale per sbloccare completamente il potenziale della cannabis terapeutica e renderla accessibile a chi può trarne beneficio.

CUORE AL RITMO GIUSTO

L'innovativa terapia per la fibrillazione atriale

*A cura della Dott.ssa Maria Grazia Bongiorno, aritmologa
e del Dott. Andrea Di Cori, aritmologo*

La fibrillazione atriale è un problema cardiaco comune che si verifica quando gli atri – le camere superiori del cuore – non si contraggono in modo coordinato. Questo porta a un battito cardiaco irregolare e rapido, con sintomi come palpitazioni, stanchezza e difficoltà respiratorie, che possono influenzare negativamente la qualità della vita quotidiana.

Perché è importante trattare la fibrillazione atriale?

Non trattare la fibrillazione atriale può avere conseguenze serie, come l'ictus o lo scompenso cardiaco. Mantenere il cuore in un ritmo regolare è essenziale per migliorare il benessere generale. Oggi esistono diverse opzioni per affrontare questa condizione, tra cui farmaci, cardioversione elettrica e una soluzione altamente efficace: l'ablazione trans catetere.

Ablazione trans catetere: la soluzione per ritrovare il ritmo giusto

L'ablazione trans catetere è una procedura all'avanguardia che permette di ripristinare il normale ritmo cardiaco in modo sicuro ed efficace. Viene eseguita in sala operatoria con il paziente sedato o in anestesia generale, e inizia con un'approfondita valutazione dell'anatomia del cuore tramite ecocardiogramma e, se necessario, TAC o risonanza magnetica.

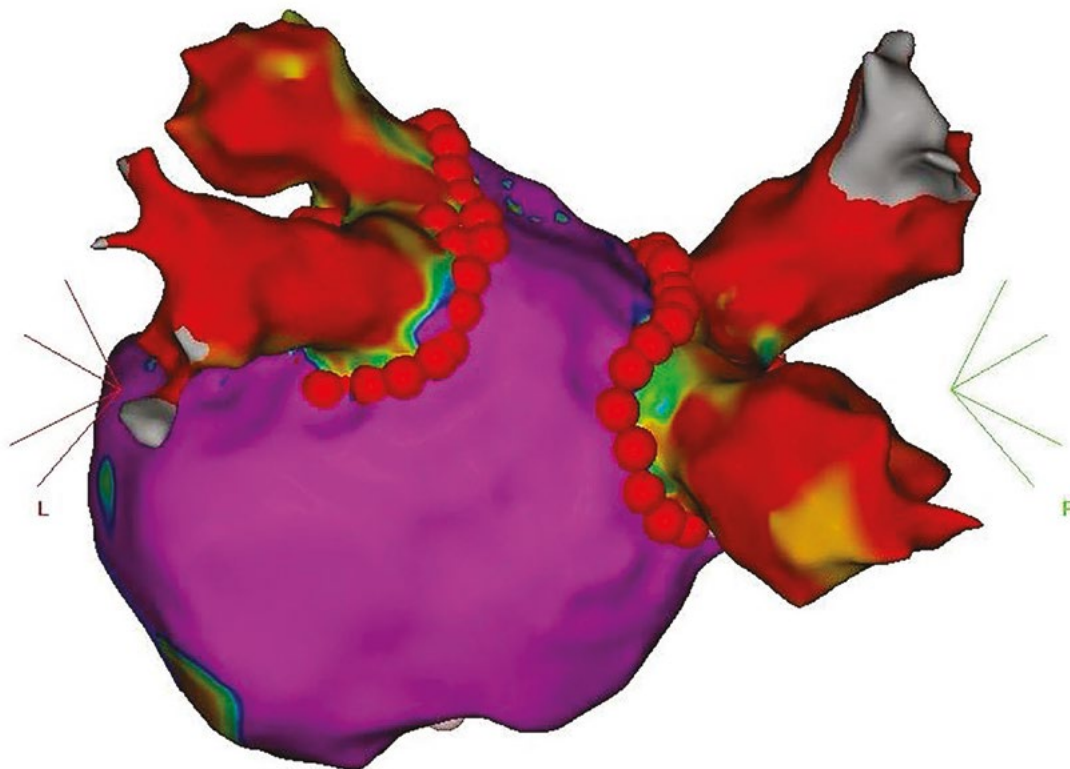
L'intervento si articola nei seguenti passaggi chiave:

1 Accesso al cuore

Si parte con una piccola incisione a livello dell'inguine, dove viene inserito un catetere attraverso la vena femorale, sotto guida ecografica.

2 Puntura transettale

Questa manovra permette di accedere all'atrio sinistro, la camera del cuore da cui spesso si origina l'aritmia.



3 Mappatura del cuore

Un catetere speciale mappa in 3D la struttura e l'attività elettrica dell'atrio sinistro, individuando i segnali anomali responsabili della fibrillazione.

4 Ablazione

Un altro catetere, l'ablatore, viene posizionato nei punti strategici e, tramite impulsi di radiofrequenza, crea piccole lesioni che isolano elettricamente le vene polmonari dall'atrio sinistro, eliminando così la causa dell'aritmia.

5 Recupero post-intervento

Dopo l'ablazione, il paziente viene monitorato con attenzione per alcune ore. Già entro 12 ore può riprendere a muoversi, e spesso il giorno seguente è pronto per essere dimesso, dopo ovviamente ulteriori controlli.

L'eccellenza dell'ablazione alla Casa di Cura San Rossore

Presso la Casa di Cura San Rossore, gli interventi di ablazione sono eseguiti da un'équipe cardiologica altamente specializzata e dotata di tecnologie di ultima generazione. Il percorso preoperatorio viene curato nei minimi dettagli per ridurre i tempi di ricovero, solitamente limitati a due giorni. Grazie all'impiego di sistemi avanzati di imaging non invasivo (come ecocardiogrammi e TAC) e invasivo (mappaggi elettro-anatomici), la Casa di Cura San Rossore garantisce un trattamento personalizzato e all'avanguardia per ogni paziente.

Affrontare la fibrillazione atriale con soluzioni efficaci come l'ablazione può migliorare notevolmente la qualità della vita, permettendo a chi ne soffre di tornare a vivere con energia e serenità.

Ablazione transcateretere (isolamento elettrico delle vene polmonari) con ricostruzione elettroanatomica del substrato atriale sinistro

APNEA NOTTURNA

Il polisonnografo può aiutarti a dormire meglio

A cura di Michele D'Anteo, otorinolaringoiatra

La sindrome delle apnee/ipopnee ostruttive del sonno (SAHS) è una patologia spesso sottovalutata, ma che può avere serie conseguenze sulla salute generale se non viene diagnosticata e trattata adeguatamente. Questa condizione si manifesta con ripetute interruzioni della respirazione durante il sonno, causate dal collasso temporaneo delle vie aeree superiori.

I sintomi della SAHS

Riconoscere i sintomi della SAHS è fondamentale per intraprendere un percorso efficace di diagnosi e cura. Tra i principali segnali d'allarme troviamo:

- Russamento persistente;
- Stanchezza diurna, nonostante il riposo notturno;
- Mal di testa;
- Mancanza di energia e difficoltà di concentrazione;
- Perdita di memoria;

- Sbalzi d'umore;
- Irritabilità.

Se questi sintomi ti sembrano familiari, è possibile che tu soffra di SAHS, una condizione che interessa circa 24 milioni di italiani di età compresa tra 15-74 anni (54% della popolazione adulta).

Cosa accade durante l'apnea del sonno?

Durante l'apnea, i muscoli delle vie aeree si rilassano eccessivamente, restringendo o bloccando il passaggio dell'aria. Questo può causare pause respiratorie che durano anche più di 10 secondi. Tali episodi costringono l'organismo a compiere grandi sforzi per ripristinare la respirazione, con un conseguente aumento della pressione arteriosa e un affaticamento del cuore.

Diagnosticare la SAHS è il primo passo per migliorare la qualità del sonno e prevenire complicanze.

Le conseguenze della SAHS

Se non trattata, la SAHS può portare a gravi complicazioni, tra cui:

- Ipertensione;
- Infarto;
- Ictus cerebrale;
- Diabete;
- Depressione;
- Declino cognitivo.

Come diagnosticare la SAHS?

Presso la Casa di Cura San Rossore, puoi intraprendere un percorso diagnostico personalizzato. Grazie al polisonnigrafo domiciliare, uno strumento non invasivo e all'avanguardia, è possibile monitorare comodamente da casa parametri essenziali come la respirazione, i livelli di ossigeno e l'attività cardiaca.

Come funziona il percorso diagnostico?

1. Test di valutazione

Lo specialista valuta nel corso della prima visita i sintomi ed i segni della sindrome della apnee /ipopnee ostruttive del sonno.

2. Monitoraggio cardiorespiratorio domiciliare

Il polisonnigrafo registra parametri fondamentali durante il sonno.

3. Refertazione e diagnosi

I dati raccolti vengono analizzati da uno specialista che, se necessario, propone un piano terapeutico su misura.

Riprendi il controllo della tua vita!

Diagnosticare la SAHS è il primo passo per migliorare la qualità del sonno e prevenire complicanze. Con il supporto di specialisti esperti e tecnologie avanzate come il polisonnigrafo, la Casa di Cura San Rossore offre un percorso semplice ed efficace per la

diagnosi e la cura della SAHS.

Non lasciare che l'apnea e l'ipopnea del sonno comprometta la tua salute: prendi oggi stesso un appuntamento per iniziare il tuo percorso diagnostico!

Scopri la qualità del tuo sonno



FOCUS LONGE VITÀ

“PARLA PIÙ FORTE, NON TI SENTO!”

Quando l’udito cala e come possiamo intervenire

A cura del dott. Michele D’Anteo, otorinolaringoiatra

L’udito che si abbassa è un problema diffuso che, spesso, ci sorprende. Capita di alzare il volume della TV, di non sentire il telefono squillare o di perdere qualche parola durante una conversazione. A partire dai 45 anni, questi segnali possono indicare una riduzione della capacità uditiva.

Per capire da dove nasce il problema e cosa possiamo fare, esploriamo le principali cause e le possibili soluzioni.

Ipoacusia: la perdita di udito più comune

Tra le cause più diffuse della perdita di udito c’è l’ipoacusia, un disturbo che porta a un abbassamento progressivo della capacità uditiva. Spesso, è il risultato di anni di esposizione a rumori forti (basti pensare al traffico cittadino o a luoghi molto rumorosi). Con l’età, inoltre, le strutture dell’orecchio medio possono irrigidirsi, rendendo meno chiara la trasmissione dei suoni. Anche le cellule uditive dell’orecchio interno iniziano a perdere funzionalità.

Se ti accorgi che fai fatica a seguire una conversazione o che tendi ad alzare troppo il volume degli apparecchi tecnologici, è

meglio fare una visita dall’otorino. I test audiometrici permettono di capire la capacità di percezione dei suoni e individuare eventuali danni. Esistono poi soluzioni tecnologiche che migliorano l’udito: dalle protesi retroauricolari alle più moderne protesi endoauricolari, che si collegano a dispositivi come telefono e TV.

Otite: quando il dolore influisce sull’udito

L’abbassamento dell’udito può anche essere temporaneo e derivare da un’otite, cioè un’infezione dell’orecchio. Può presentarsi come conseguenza di infezioni, allergie o, a volte, come effetto di una banale congestione respiratoria.

Se il dolore persiste, è bene rivolgersi al proprio medico, che può prescrivere un trattamento con antibiotici o antinfiammatori. A volte, potrebbe essere necessaria una cura a base di corticosteroidi o decongestionanti per alleviare la pressione nell’orecchio medio. Per le otiti esterne, invece, possono essere utili gocce auricolari o lavaggi specifici.

Accumulo di cerume: una causa inaspettata

Il fastidio dell’orecchio “ovattato” può derivare anche da un accumulo di cerume. Quando il cerume si accumula, specialmente se a contatto con acqua, può bloccare il condotto uditivo e impedire una corretta trasmissione dei suoni. Questo succede spesso a chi usa frequentemente auricolari o bastoncini di cotone per la pulizia.

Le gocce auricolari a base di soluzioni saline possono aiutare a sciogliere il cerume in modo naturale. Tuttavia, se il disagio persiste, lo specialista può intervenire con un lavaggio o un’aspirazione per liberare il condotto.

Prendersi cura dell’udito: un gesto di benessere quotidiano

Avere un buon udito non significa solo sentire meglio, ma anche vivere più serenamente le relazioni e le attività di ogni giorno. Se noti qualche segnale di calo dell’udito, non sottovalutarlo! Un controllo precoce può fare la differenza, aiutandoti a prevenire fastidi e a mantenere la qualità della vita che desideri.

PRENDIAMOCI CURA DEI CAMBIAMENTI

Come abbracciare la nostra età

A cura della dott.ssa Ilaria Genovesi, psicoterapeuta

Da un punto di vista culturale, il passare degli anni è oggi considerato qualcosa di negativo che può incidere sul nostro benessere: infatti, un atteggiamento negativo nei confronti del proprio invecchiamento può avere un impatto diretto sulla salute psicofisica.

Tutto ciò viene aggravato dagli stereotipi sociali legati all'età: spesso, infatti, sentiamo dire "È la vecchiaia!", "Ormai non posso che attendere la morte", "Non è adatto a una persona della mia età".

Questi pensieri comuni possono indurre uno stato depressivo che, tra i professionisti della salute mentale, è considerato un costrutto "normale" dell'invecchiamento.

Ma allora come possiamo affrontare la questione degli "anni che passano"? In che modo possiamo "abbracciare" la nostra età? Il segreto è uno solo: approfittare del tempo a disposizione per scoprire le proprie risorse interiori e pensare al futuro in modo costruttivo.

Tutti possono invecchiare bene. Per l'Organizzazione Mondiale della Sanità, l'invecchiamento trascende la dimensione

È necessario imparare a distinguere ciò che è malattia da ciò che è parte di un fisiologico invecchiamento

sanitaria e si intreccia con quella di benessere e qualità della vita. Si parla dunque di healthy ageing, concetto secondo il quale l'assenza di malattia non è un requisito per poter parlare di "invecchiamento sano".

In questa ottica, i cambiamenti dovuti agli anni che passano dipendono molto da come noi li percepiamo: c'è chi teme il decadimento cognitivo e ha paura di perdere la parola, la capacità di ragionare, l'indipendenza mentale; c'è chi invece si preoccupa dell'invecchiamento fisico e teme le rughe, l'artrosi, l'aumento di peso e la perdita della



bellezza in generale. La paura di invecchiare fa parte di noi, come esseri umani, in quanto la mancanza di controllo sullo scorrere del tempo ci fa sentire impotenti, ci spaventa.

È necessario imparare a distinguere ciò che è malattia da ciò che è parte di un fisiologico invecchiamento; è necessario altresì prenderci cura di tutto ciò che ci accade nel presente, sia esso malattia, sia esso un processo connesso a un normale ageing.

Ma allora, come possiamo mantenere, a qualunque età, il desiderio di stupirsi, di sentirsi utili, di coltivare interessi?

Ad esempio, seguendo stili di vita salutari, come accade nelle Zone Blu del pianeta (tra cui c'è Ogliastra in Sardegna): in questi luoghi si concentra il più alto numero di centenari che hanno abitudini di vita sane, come muoversi tanto, mangiare bene, dare importanza alla famiglia e alle relazioni con gli altri. Questo modo di vivere li porta a essere sempre attivi, curiosi e pieni di

interessi.

Al fine di promuovere queste abitudini, gli psicologi possono intervenire cercando di promuovere il benessere e migliorare la qualità della vita; ma se le difficoltà psichiche ed emotive sono caratterizzate da veri e propri sintomi psicopatologici, allora si raccomanda un intervento integrato di psicoterapia e cure farmacologiche.

Il “prendersi cura”, quindi, riguarda un approccio più globale alla persona, considerata nella sua totalità di corpo, mente, anima, spirito; significa creare un rapporto armonico ed equilibrato tra noi e noi stessi.

A ogni fase della vita corrisponde un'immagine di noi in costante evoluzione che possiamo osservare, conoscere e accettare, in quanto l'immagine che diamo di noi stessi si costruisce nel tempo ed è un percorso costante che dura tutta la vita.

Ecco perché dare valore a ogni piccolo

segno del tempo (sia esso una dolce ruga d'espressione o un pensiero nuovo) sembra essere la strada per l'accettazione del tempo che passa, dei cambiamenti, di noi stessi; perché la scommessa non è solo quella di aggiungere candeline ai nostri compleanni, ma di garantirci un tempo di alta qualità: essere e fare ciò che apprezziamo nel corso della nostra vita.

L'IMPORTANZA DELLA PREVENZIONE PER VIVERE IN BUONA SALUTE E MIGLIORARE LA QUALITÀ DELLA VITA

A cura della Redazione

Se c'è qualcosa di veramente importante per vivere bene è sapere di stare bene: sapere che il proprio corpo è in salute consente di vivere la vita con gioia e tranquillità.

Come fare, dunque, a raggiungere questo stato di serenità? L'ideale è sottoporsi a un check-up completo, un controllo medico che è bene fare almeno una volta all'anno.

Attraverso una serie di visite e di esami, la Casa di Cura San Rossore fornisce una valutazione dettagliata della condizione fisica generale della persona, salvaguardandola da eventuali fattori di rischio o da patologie che, non diagnosticate precocemente, possono incidere sulla salute.

Ma quando fare un check-up?

Anche se non esiste un'età precisa per iniziare, è consigliabile effettuare un controllo annuale generale a partire dai 30 anni. Il check-up è sempre personalizzato, poiché il medico responsabile prescriverà

una serie ragionata di esami, accertamenti e consulenze da effettuare sulla base della propria storia clinica.

Lo stesso discorso vale per il nostro sorriso: dietro a un bel sorriso c'è sempre il lavoro di uno studio altamente professionale e aggiornato. Praticare una buona igiene orale significa salvaguardare anche il benessere e la salute generale della persona. La bocca, infatti, è un habitat in cui alcuni microorganismi (in particolare 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. Anche per questo la prevenzione con visite periodiche odontostomatologiche svolgono un ruolo fondamentale per il nostro benessere.



Centro di Radiodiagnostica



Tecnologie all'avanguardia per diagnosi accurate e tempestive. Dalla radiologia tradizionale alla risonanza magnetica con intelligenza artificiale, ogni indagine è studiata per garantire risultati precisi e supportare un percorso di cura personalizzato.

Investire nella prevenzione significa prendersi cura di se stessi in modo consapevole, proteggendo il proprio presente e migliorando la qualità del futuro.

Ecco alcuni esempi di check up proposti dalla Casa di Cura San Rossore:

Check up per uomo di 50 anni e oltre

- Visita medica internistica
- ECG basale
- Rx torace
- Ecocolordoppler tronchi sovraortici
- Ecografia addome
- Esami di laboratorio: emocromo completo, glicemia, emoglobina glicata, creatinina, creatinina, azotemia, uricemia, bilirubina, GOT, GPT, GGt, fosfatasi alcalina, ferritina, colesterolo totale, HDL e LDL, trigliceridi, omocisteina, elettroforesi sieroproteica, sodio, potassio, calcio, tempo di protrombina, fibrinogeno, VES, HCV, HBsAg, 25OHvitD, TSH, PSA totale e libero, es. urine. Sangue occulto feci (3 campioni).
- Se indicate: visita endocrinologica con ecografia tiroide, visita cardiologica

con ecocolordoppler cardiaco, visita dermatologica con mappatura nevi, visita dietologica, visita oculistica, visita otorinolaringoiatrica, visita urologica, visita ortopedica.

Check up per donna di 50 anni e oltre

- Visita medica internistica
- ECG basale
- Rx torace
- Ecocolordoppler tronchi sovraortici
- Ecografia addome
- Mammografia bilaterale
- Esami di laboratorio: emocromo completo, glicemia, emoglobina glicata, creatinina, creatinina, azotemia, uricemia, bilirubina, GOT, GPT, GGt, fosfatasi alcalina, ferritina, colesterolo totale, HDL e LDL, trigliceridi, omocisteina, elettroforesi sieroproteica, sodio, potassio, calcio, tempo di protrombina, fibrinogeno, VES, HCV,

HBsAg, 25OHvitD, TSH, es. urine. Sangue occulto feci (3 campioni).

- Se indicate: Mineralometria Ossea Computerizzata (MOC), visita senologica, visita ginecologica con Pap-test ed ecografia transvaginale, visita endocrinologica con ecografia tiroide, visita cardiologica con ecocolordoppler cardiaco, visita dermatologica con mappatura nevi, visita dietologica, visita oculistica, visita otorinolaringoiatrica.

Investire nella prevenzione significa prendersi cura di se stessi in modo consapevole, proteggendo il proprio presente e migliorando la qualità del futuro. Che si tratti di un check-up generale o di una visita odontostomatologica, dedicare tempo alla propria salute è il primo passo per vivere con serenità e gioia.

INVECCHIAMENTO CUTANEO

Prevenirlo e contrastarlo

A cura del Dott. Dani Hanna, dermatologo

L'invecchiamento della pelle è un processo naturale che, con il tempo, cambia il nostro aspetto. Questo fenomeno è influenzato sia da fattori interni, come la genetica e il sesso, sia da elementi esterni, tra cui l'esposizione al sole, il fumo, l'inquinamento e l'alcol.

Certamente non possiamo fermare l'invecchiamento, ma possiamo adottare strategie per rallentare gli effetti e mantenere una pelle più sana e luminosa.

Come fare?

La chiave è agire su più fronti: una dieta equilibrata, ricca di vitamine e antiossidanti, è fondamentale per nutrire la pelle dall'interno. Allo stesso tempo, è importante prendersi cura della pelle quotidianamente con prodotti adatti alle diverse stagioni, per proteggerla e mantenerla elastica.

Gli integratori

È utile assumere integratori specifici a base di antiossidanti. Il trend attuale consiste nell'assunzione di integratori anti-age che contengono collagene di origine animale e acido ialuronico insieme a un cocktail di sostanze che migliorano il trofismo della pelle. I più comuni sono il resteveratrolo, la superossidodismutasi o SOD, il coenzima Q10, e il pool di vitamine A B C D E. Non vanno dimenticati i minerali (in particolare ferro e zinco) che possono diventare carenti nell'età avanzata.

La skincare

La skincare deve avvalersi di creme o sieri idratanti principalmente a base di antiossidanti e acido ialuronico. Sieri a base di vitamina C hanno un effetto schiarente e tonificante sulla nostra pelle. Diverse linee miste a base di bava di lumaca danno



sia un effetto lenitivo che rigenerante. In particolare, nel periodo estivo è fondamentale ricorrere a uno schermo solare adeguato a seconda del fototipo per prevenire i segni del tempo.

Quando cominciano a comparire rughe di espressione, solchi, lassità cutanea e/o macchie cutanee, è utile consultare uno specialista in modo da impostare un programma personalizzato con una routine e dei trattamenti ben precisi.

I trattamenti più comuni sono:

- La tossina botulinica per ottenere un rilassamento dei muscoli mimici e l'attenuazione delle rughe superficiali del volto;
- I biostimolanti, in grado di stimolare la produzione di collagene ed esercitare un skin-tightning adeguato;
- I filler o prodotti di riempimento;
- La luce pulsata (indicata in casi di volti discromici), eventualmente in associazione a vasi teleangectasici;
- Il laser Co2 e Co2 frazionato, che permette di eliminare macchie cutanee profonde e persistenti e ottenere un ottimo resurfacing della pelle;
- Creme e sieri esfolianti, in abbinamento a peeling chimici, che aumentano la rigenerazione cellulare e migliorano notevolmente la texture cutanea.

La cura della pelle non è solo una questione estetica, ma un vero e proprio investimento sulla salute e sul benessere. Adottare uno stile di vita equilibrato, scegliere i prodotti giusti e affidarsi a specialisti quando necessario può fare la differenza. Ricordiamoci che la pelle è il nostro biglietto da visita: proteggerla e valorizzarla significa prenderci cura di noi stessi a 360 gradi.

MANGIARE PER VIVERE A LUNGO

A cura della dott.ssa Francesca Cipolli, nutrizionista

Negli ultimi decenni, il tema della longevità è stato molto studiato. I principali focus di studio sono stati la comprensione dei fattori correlati alla longevità e le modalità per promuovere un invecchiamento attivo e in salute.

A oggi sappiamo che i principali fattori che influiscono sull'aspettativa di vita sono la dieta, l'esercizio fisico, le attività mentali e l'impegno sociale.

Considerando l'alimentazione, è opportuno fare un appunto: per "dieta" non si intende la restrizione alimentare finalizzata alla perdita di peso, ma un modello di stile alimentare.

In relazione al tema della longevità, sono state analizzate molte tipologie di diete. Le ricerche scientifiche hanno indicato che la "dieta mediterranea" apporta un sicuro beneficio sulla qualità dell'invecchiamento e sul rallentamento dei meccanismi implicati.

La dieta mediterranea

Tale modello alimentare si basa sul consumo di alimenti di origine vegetale (cereali integrali, legumi, frutta e verdura fresche, frutta secca a guscio e semi oleosi, olio extra vergine di oliva, prodotti freschi e di stagione), sul consumo moderato di alimenti di origine animale (preferendo il consumo di 3-4 uova/settimana, 1-2 porzioni di latte e/o yogurt al giorno, formaggi 1-2 porzioni/settimana, 2-3 porzioni/settimana di pesce) e sul consumo limitato e occasionale di carni rosse e lavorate (per esempio insaccati e affettati).

La dieta mediterranea non è solo una combinazione ottimale di elementi nutrizionali, ma anche un modello alimentare che si associa ad altri fattori salutari legati allo stile di vita, come l'impegno sociale, l'esercizio fisico, il consumo regolare dei pasti e un riposo adeguato.

Le evidenze scientifiche dimostrano che a

A oggi sappiamo che i principali fattori che influiscono sull'aspettativa di vita sono la dieta, l'esercizio fisico, le attività mentali e l'impegno sociale.

una buona adesione alla dieta mediterranea conseguono una migliore funzionalità metabolica, una riduzione dell'attivazione di meccanismi pro-infiammatori e una riduzione del danno ossidativo. La regolazione di questa rete pro-longevità può ritardare l'invecchiamento e ridurre i fattori di rischio e/o l'incidenza di malattie legate all'età.

Occorre però ricordare che la dieta deve essere adattata all'età, al genere, alla genetica e al grado di rischio metabolico di ciascun individuo. La personalizzazione delle raccomandazioni dietetiche è essenziale per ottenere tutti gli effetti benefici attesi.

Inoltre, le ricerche non hanno rilevato l'esistenza di un cibo o di un nutriente specifico ideale per la longevità. È importante considerare i modelli alimentari nella loro complessità piuttosto che l'azione di singoli alimenti/nutrienti, così come gli effetti sinergici/antagonisti che gli alimenti/

nutrienti possono avere gli uni con gli altri. Combinazioni di alimenti e metodi di cottura diversi possono infatti influenzare i risultati correlati alla salute.

Il segreto: l'ascolto dei bisogni primari

Insieme agli aspetti strettamente legati all'alimentazione, occorre ricordare che il segreto per vivere più a lungo risiede principalmente nell'ascolto e nella migliore risposta ai nostri bisogni primari. Questo può essere un importante spunto di riflessione rispetto ai nostri attuali ritmi e stili di vita quotidiani: infatti, al giorno d'oggi tendiamo ad avere una vita frenetica caratterizzata da sedentarietà, sonno di scarsa qualità, consumo di alimenti pronti e/o processati, assenza di pause e momenti di riposo, elevato stato di stress e ansia. A tutto ciò consegue uno stato di malessere cronico, sia fisico che psicologico, che favorisce l'instaurarsi

di malattie e il progredire dei meccanismi di invecchiamento.

Su queste basi, la longevità non è solo un fatto di dieta ma anche di ascolto e di rispetto dei bisogni primari come misura preventiva che può contribuire a evitare morbilità e a mantenere una buona salute fino all'età avanzata.

IL RUOLO DEL GINECOLOGO NELLA PROMOZIONE DELLA SALUTE FEMMINILE E DELLA LONGEVITÀ

A cura del Dott. Marco Gambacciani, ginecologo

La promozione della salute della popolazione femminile è indicatrice del benessere di una società nel suo complesso. La promozione della salute delle donne è il vero obiettivo strategico del lavoro del ginecologo.

Al giorno d'oggi, il ginecologo è in realtà il “medico delle donne”, più che solamente il “medico dell'apparato riproduttivo”, nell'ottica di una medicina di genere realmente presente ed efficace. Infatti, i momenti salienti della vita della donna (adolescenza, gravidanza, menopausa) hanno riflessi notevoli sulla salute e non solo sulla riproduzione.

Il ginecologo è spesso l'unico medico al quale la donna si rivolge periodicamente: dunque ricopre un ruolo importantissimo nella prevenzione e nella diagnosi precoce delle malattie ginecologiche e riproduttive; in più, può sostenere il benessere cardiovascolare, oncologico, e mentale della donna.

Il ginecologo è in prima linea nello screening oncologico, promuovendo i programmi

vaccinali anti-HPV, gli screening oncologici (non solo PAP test e mammografia), la ricerca del sangue occulto nelle feci per

La promozione della salute delle donne è il vero obiettivo strategico del lavoro del ginecologo.

la precoce evidenziazione dei tumori del colon-retto (al terzo posto come incidenza nelle donne). Grazie alla collaborazione col medico di medicina generale, sarà così possibile evidenziare nella loro fase preclinica importanti, per una reale prevenzione primaria nella donna.

L'invecchiamento è sicuramente determinato da fattori genetici e non genetici, in cui la dieta e lo stile di vita giocano un ruolo fondamentale. Il processo di invecchiamento è caratterizzato da un aumento delle citochine pro-infiammatorie e di altre molecole infiammatorie: da qui



la nuova dicitura inflamm-aging: si tratta di uno stato di infiammazione cronica che contribuisce alla patogenesi delle malattie legate all'età, quali le malattie cardiovascolari, osteoporosi, sarcopenia, diabete, insufficienza renale cronica, anemia, demenza e patologie oncologiche.

Le diete pro-infiammatorie (ricche di carne lavorata, zuccheri aggiunti e cereali raffinati) sono sicuramente correlate all'invecchiamento biologico accelerato, ma nel quadro femminile si inseriscono la menopausa e le conseguenze endocrino-metaboliche della carenza ormonale. Infatti, anche la menopausa è caratterizzata da uno stato infiammatorio cronico di basso grado, che peggiora l'andamento infiammatorio generale tipico del processo di invecchiamento.

La transizione menopausale, il periodo di tempo che circonda gli ultimi anni della vita riproduttiva di una donna, è associata a profondi cambiamenti riproduttivi e

ormonali e aumenta il rischio di osteoporosi, malattie cardiovascolari, ischemia cerebrale e morbo di Alzheimer. Le fluttuazioni ormonali in perimenopausa e la successiva perdita di estrogeni, progesterone e androgeni hanno importanti riflessi sui processi infiammatori/degenerativi locali e sistemici.

La menopausa può quindi essere interpretata come "malattia infiammatoria causata dalla diminuzione estrogenica", che condiziona anche la comparsa di sindromi dolorose croniche. Circa la metà delle donne riporta la presenza di dolore di intensità variabile, spesso riferito come dolori muscolo-articolari.

Altro esempio eclatante sono le modificazioni funzionali e poi organiche dell'apparato genitourinario, in cui si manifestano clinicamente le conseguenze dell'inflamm-aging: riduzione della lubrificazione vaginale, alterazione dell'elasticità e della struttura della vagina, costantemente caratterizzata

da un ambiente infiammatorio.

Altra evidenza attualmente molto studiata è l'effetto dirompente che la carenza ormonale esercita sulla flora microbica intestinale, aumentando il rischio di obesità e sindrome metabolica. L'infiammazione di basso grado colpisce inoltre il sistema nervoso centrale e può contribuire al declino cognitivo, depressione, ictus e alle malattie neurodegenerative.

Per ridurre il livello di inflamm-aging e sostenere il sistema immunitario per sconfinare l'infiammazione, è necessario adottare uno stile di vita sano: da evitare quindi gli alimenti ultra-processati, come bevande gassate, carni lavorate e snack confezionati. Dopo la menopausa dovrebbe essere raccomandata non solo una linea di intervento sullo stile di vita, ma anche la terapia ormonale sostitutiva, per il ruolo antinfiammatorio specifico degli ormoni sessuali.

LA LONGEVITÀ NASCOSTA TRA I GENI DEL COLESTEROLO

*A cura della dott.ssa Tiziana Sampietro,
Responsabile dell'Unità Dislipidemie e Prevenzione Cardiovascolare*

Cosa c'entra il colesterolo con la longevità?

Tutti sappiamo che il colesterolo elevato è dannoso per la salute: causa malattie cardiovascolari e favorisce l'invecchiamento. È anche conoscenza comune che esistono un colesterolo "buono" e uno "cattivo". Quello buono è veicolato dalle HDL, le cosiddette "spazzine" che tengono pulite le arterie e che hanno la funzione di portare via il colesterolo che si accumula sulle arterie verso il fegato. Il rapporto tra colesterolo totale e colesterolo HDL descrive grossolanamente questo processo. Un rapporto che risulti inferiore a 4,5 è considerato normale.

Qui è però il caso di sottolineare che non è prudente fermarsi a considerare isolatamente un singolo valore, che sia quello del colesterolo, del colesterolo HDL o altro, ma è scientificamente corretto valutare l'intero profilo lipidico, cioè tutti i parametri lipidici e la relazione tra essi. Considerare questi valori nel tempo, nella storia di ogni individuo e nella storia familiare permette di avere un quadro clinico più chiaro e affidabile.

I soggetti con valori di HDL elevati sono teoricamente "protetti" perché un maggior

numero di "spazzini" garantisce maggior pulizia delle arterie.

Valori molto elevati di HD (superiori a 80-100 mg/dl) indicherebbero una condizione geneticamente determinata, caratterizzata da assenza di malattie cardiovascolari e longevità. Poiché ogni regola ha la sua eccezione, si dà il caso che non sempre valori elevati di HDL indichino una condizione favorevole.

La diagnosi è complicata dal fatto che il metabolismo delle lipoproteine è molto complesso; quello delle HDL è una complessità nella complessità. Le HDL, infatti, sono macromolecole costituite da molte proteine diverse tra loro, molti tipi di grassi ed enzimi con diverse funzioni. Almeno 30 geni presiedono al metabolismo delle HDL!

Si capisce quindi perché per stabilire la giusta diagnosi è bene consultare uno specialista della disciplina.

Conoscere se valori di colesterolo elevato sono indicativi di malattia o di buona salute vale certamente la pena. Per questo, è il caso di fare attenzione ai livelli del nostro Colesterolo HDL.

Box Experience

Ritrova l'equilibrio mente-corpo con la Box Experience.
Un percorso personalizzato per vivere il #metodosv per te
o per chi vuoi tu.



METODOSV

Il segreto per la longevità

A cura di Simone Casarosa, Fisioterapista

Praticare regolarmente attività fisica è uno dei segreti per vivere più a lungo e, soprattutto, per migliorare la qualità della vita. I benefici per la salute sono molteplici: l'attività fisica aumenta la resistenza cardiovascolare, riduce il rischio di malattie croniche e rinforza il sistema immunitario; a livello muscolare e scheletrico, incrementa e preserva forza, mobilità e equilibrio, migliorando l'assetto posturale (fondamentale per evitare dolori e problemi legati alla sedentarietà). È bene chiarire che anche le persone anziane devono eseguire esercizi con sovraccarichi necessari per prevenire o ridurre la sarcopenia e prevenire il rischio di cadute. Inoltre, particolare importanza va data a un'adeguata intensità dell'esercizio fisico: solo con una valutazione iniziale precisa e una strutturazione ordinata del programma di allenamento possiamo somministrare quantità e qualità appropriate di attività motoria, sia aerobica che di forza.

L'esercizio fisico è anche un potente alleato della mente: numerosi studi dimostrano che l'attività fisica regolare aiuta a prevenire ansia e depressione, migliora la memoria e le funzioni cognitive, riducendo così il rischio di declino mentale negli anni. Anche solo camminare all'aperto in un parco può contribuire a regolare l'umore, dando energia e abbattendo lo stress.

MetodoSV: un approccio a tutto tondo per il benessere duraturo

San Rossore Sport Village ha sviluppato un programma avanzato, il MetodoSV, fondato su un principio chiave: non basta semplicemente fare attività fisica, ma occorre personalizzarla e approcciarla in modo olistico per ottenere benefici duraturi e una longevità autentica.



Il MetodoSV utilizza un approccio che si basa su quattro pilastri:

1 Valutazione e monitoraggio

Il percorso parte da una valutazione iniziale che testa forza, mobilità ed equilibrio per adattare ogni allenamento alle condizioni specifiche della persona. Durante tutto il programma, la valutazione viene ripetuta con test intermedi per assicurarsi che il percorso sia efficace e che gli obiettivi siano sempre alla portata dell'utente.

2 Approccio globale

L'approccio globale del MetodoSV considera l'individuo nella sua totalità. La valutazione iniziale e il percorso di allenamento sono progettati per prevenire e ridurre i rischi di patologie, anche grazie alla fisioterapia integrata. In questo modo, non solo si risolvono problemi fisici, ma si individuano possibili cause profonde che possono aver

contribuito a squilibri nel corpo o nella mente.

3 Attenzione alla persona

Il MetodoSV mette la persona e le sue esigenze al centro, per una pianificazione e programmazione degli obiettivi completamente personalizzate. Ogni individuo viene ascoltato e sostenuto nelle sue aspirazioni di benessere, con un'attenzione particolare alla sua storia di vita e salute.

4 Ricerca dell'equilibrio psico-fisico

Il MetodoSV promuove attività che risultino stimolanti e divertenti per la persona, per aiutarla a percepire l'allenamento come fonte di piacere oltre che di benessere.

Una vita lunga e sana non si ottiene solo con la pratica regolare dell'attività fisica, ma anche con la consapevolezza di sé e col benessere mentale. San Rossore Sport Village, grazie alla bellezza naturale del Parco di San Rossore, offre un contesto unico per unire i benefici dell'aria aperta e del contatto con la natura all'efficacia del MetodoSV.

In definitiva, il MetodoSV rappresenta non solo una metodologia d'allenamento, ma una filosofia di vita, dove l'attività fisica è un viaggio verso l'equilibrio e la longevità.

IL LEGAME TRA SALUTE ORALE E LONGEVITÀ

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

Da sempre, il sorriso è considerato il biglietto da visita di una persona, un riflesso della sua salute e del suo benessere. Ma oltre all'aspetto estetico, la salute orale ha un impatto profondo sulla nostra vita, influenzando la longevità e la qualità della vita stessa. Numerose ricerche scientifiche hanno dimostrato un legame diretto tra la salute orale e quella generale. Le malattie gengivali, come la parodontite, non sono semplici fastidi locali, ma possono innescare reazioni infiammatorie a catena che coinvolgono tutto l'organismo, aumentando il rischio di malattie cardiovascolari, diabete e persino alcune forme di demenza. Un sorriso sano, invece, favorisce una corretta alimentazione, grazie a una masticazione efficiente, e contribuisce a mantenere un peso corporeo sano. Inoltre, un bel sorriso aumenta l'autostima e favorisce le relazioni sociali, aspetti fondamentali per il benessere psicologico.

Uno studio svedese ha evidenziato come i pazienti edentuli con protesi su impianti vivano in media 10 anni in più rispetto a coloro che utilizzano protesi rimovibili. Questo dato sottolinea l'importanza di soluzioni protesiche stabili e funzionali per migliorare la qualità della vita e l'aspettativa di vita.

Lunga vita con un sorriso sano!

Come abbiamo visto la longevità è strettamente collegata alla salute orale, ma allora, cosa fare per mantenere un sorriso sano nel tempo?

La parola d'ordine è: prevenzione.

Questa infatti, risulta fondamentale per cercare di curare in anticipo, o ritardare il più possibile, malattie croniche e acciacchi dell'età. Nel contesto dell'odontoiatria, la



medicina predittiva può essere utilizzata per identificare i rischi potenziali legati alla salute orale di un individuo. Conoscendo i fattori di rischio predisponenti le patologie odontoiatriche di un paziente, l'odontoiatria può così adottare un approccio personalizzato al piano di cura e di prevenzione. Questo approccio personalizzato può aiutare a migliorare la salute orale dei pazienti e contribuire alla loro longevità. Ciò che oggi permette di applicare questo approccio è Ciaodoc

Inquadra il qr code per conoscere lo stato della tua salute orale



la prima piattaforma in Italia che, grazie a questionari e contenuti realizzati attraverso una metodica review scientifica, permette di indagare i fattori di rischio dei propri pazienti fornendo loro un profilo di rischio – alto, medio o basso. Questo genera nei pazienti consapevolezza e migliora la loro alleanza terapeutica nei confronti dello studio odontoiatrico. Non solo: conoscere i fattori di rischio specifici del paziente ti permette di proporre percorso di prevenzione e di cura atti a migliorare la sua salute e la sua longevità.

Innovazioni e longevità dentale

Negli ultimi anni, grazie alle nuove tecnologie e tecniche avanzate, avere un sorriso sano e longevo è diventato più semplice.

Le principali innovazioni si possono riassumere in:

- Impiantologia Dentale Avanzata per sostituire i denti mancanti in modo meno invasivo e più predicibile.
- Odontoiatria Digitale che consente diagnosi più precise e trattamenti personalizzati.
- Materiali Innovativi più resistenti e naturali.

Conclusioni

Prendersi cura della propria salute dentale è molto più che mantenere un sorriso bello: è un investimento per una vita lunga e in salute. Integrare le buone pratiche di igiene orale con uno stile di vita equilibrato non solo migliora la qualità della vita, ma può prevenire malattie gravi e promuovere la longevità. Un sorriso sano è il riflesso di un corpo sano: non sottovalutiamolo.

ALLINEATORI TRASPARENTI E FACCETTE DENTALI

Un approccio integrato all'estetica dentale

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

L'estetica dentale ha compiuto notevoli progressi negli ultimi anni, offrendo ai pazienti una vasta gamma di opzioni per migliorare il proprio sorriso. Tra i trattamenti più richiesti figurano gli allineatori trasparenti e le faccette dentali, che, combinati, possono garantire risultati estetici eccezionali.

Allineatori trasparenti: ortodonzia invisibile e personalizzata

Gli allineatori trasparenti rappresentano una soluzione ortodontica innovativa e discreta per correggere malocclusioni e allineare i denti. Realizzati in materiale termoplastico di alta qualità, questi dispositivi sono personalizzati per adattarsi perfettamente all'anatomia dentale del paziente.

● **Meccanismo d'azione:** Gli allineatori esercitano una pressione delicata e costante sui denti, spostandoli gradualmente nella posizione desiderata.

● **Vantaggi:**

- **Estetica:** Praticamente invisibili, consentono di affrontare il trattamento ortodontico senza compromettere l'aspetto estetico del sorriso.
- **Comfort:** Realizzati in materiale morbido, sono ben tollerati dai pazienti e non causano le irritazioni tipiche degli apparecchi tradizionali.
- **Igiene:** Possono essere rimossi per l'igiene orale, facilitando il mantenimento di una buona salute orale.
- **Prevedibilità:** Grazie a software di simulazione, è possibile visualizzare in anticipo il risultato finale del trattamento.



Un sorriso sano e luminoso per ogni età.

Con il protocollo San Rossore Dental Health, ci prendiamo cura del tuo sorriso con procedure innovative e trattamenti personalizzati.

La nostra esperienza e le tecnologie all'avanguardia ci permettono di offrire soluzioni poco invasive per il tuo sorriso.



L'integrazione di allineatori trasparenti e faccette dentali rappresenta un approccio clinico avanzato per il raggiungimento di un sorriso esteticamente perfetto.

Faccette dentali: un restauro estetico avanzato

Le faccette dentali sono sottili lamine in materiali performanti come Zirconia, Ceramica o Composito che vengono cementate sulla superficie anteriore dei denti per migliorarne l'aspetto. Sono utilizzate per correggere una vasta gamma di difetti estetici, tra cui:

- Discromie dentali: Smacchiature intrinseche o estrinseche resistenti ai trattamenti sbiancanti.
- Denti di forma irregolare: Denti troppo piccoli, troppo grandi o con forme anomale.
- Denti fratturati o scheggiati: Ripristino dell'integrità estetica del dente.
- Diastema: Chiusura degli spazi tra i denti.
- Vantaggi delle faccette dentali:
 - Estetica immediata: Trasformano il sorriso in poche sedute, offrendo un risultato altamente estetico e personalizzato.

- Resistenza: Realizzate in materiali biocompatibili e altamente resistenti, garantiscono una lunga durata.
- Versatilità: Possono essere utilizzate per correggere una vasta gamma di difetti estetici.

La combinazione perfetta: allineatori e faccette

In molti casi, la combinazione di allineatori trasparenti e faccette dentali permette di ottenere risultati estetici ottimali.

- Allineamento preliminare: Gli allineatori preparano il terreno per l'applicazione delle faccette, creando un allineamento dentale ideale.
- Correzione di difetti specifici: Le faccette vengono utilizzate per perfezionare l'estetica del sorriso, correggendo difetti come discromie, forme irregolari o spazi tra i denti.

Indicazioni per un Trattamento Combinato
Un trattamento combinato può essere indicato per pazienti che desiderano:

- Correggere malocclusioni lievi o moderate e contemporaneamente migliorare l'estetica dei denti anteriori.
- Ottenere un sorriso perfettamente allineato e brillante in modo minimamente invasivo.
- Nascondere difetti dentali come macchie resistenti o denti di forma irregolare.

Conclusioni

L'integrazione di allineatori trasparenti e faccette dentali rappresenta un approccio clinico avanzato per il raggiungimento di un sorriso esteticamente perfetto. Grazie a queste tecnologie, è possibile correggere una vasta gamma di difetti dentali e migliorare significativamente la qualità della vita dei pazienti.

TENSIONE A COLLO E SPALLE? COLLO BLOCCATO?

Tutto quello che devi sapere sulla cervicale

A cura del Dott. Giovanni Santarelli, fisioterapista

Quel fastidioso dolore al collo che ti assale al risveglio o che ti accompagna durante le tue attività giornaliere potrebbe nascondere una patologia al rachide cervicale. Si tratta di un disturbo diffuso che coinvolge le vertebre cervicali, ovvero la parte della colonna vertebrale che supporta collo e testa e i muscoli e legamenti connessi. All'inizio si manifesta come un fastidio passeggero, ma può estendersi fino a spalle, braccia e mani, e trasformarsi in un problema cronico quando persiste oltre i sei mesi. Riconoscerne le cause e intervenire in modo mirato può fare la differenza nel recupero e nella prevenzione del dolore!

Le cause del dolore cervicale

Le cause della patologia cervicale sono molteplici e spaziano da semplici contratture muscolari a problematiche strutturali della colonna.

Ecco le principali:

- Traumi e colpi di frusta: gli incidenti automobilistici, che causano un movimento improvviso della testa, e alcuni traumi sportivi sono tra le cause più comuni;
- Postura scorretta e vita sedentaria: mantenere una postura scorretta per lungo tempo, soprattutto in attività lavorative che richiedono di stare seduti a lungo, aumenta il rischio di cervicalgia; a tal proposito, attenzione alla corretta ergonomia della seduta per chi lavora al PC!
- Occlusione dentale e articolazione temporo-mandibolare: una chiusura non perfetta delle arcate dentarie o problemi all'articolazione temporo-mandibolare possono generare tensioni muscolari che si estendono fino al rachide cervicale e possono essere causa di forti mal di testa;
- Stress e tensione emotiva: stati di stress, ansia e depressione favoriscono l'infiammazione muscolare, amplificando il



rischio di dolore cervicale;

- Alterazioni strutturali: scoliosi, ipercifosi dorsale o rettilineizzazione cervicale modificano l'equilibrio della colonna e possono portare a sovraccarichi funzionali che interessano anche la cervicale.

Come prevenire e alleviare i sintomi della cervicale

Una postura corretta, attività fisica regolare e una buona qualità del sonno possono prevenire e alleviare il dolore cervicale. Per chi lavora molte ore al computer, sono raccomandate pause frequenti e brevi esercizi di mobilità. Anche la scelta di buoni cuscini e materassi contribuisce al benessere della muscolatura cervicale.

Quando il dolore persiste è consigliabile consultare il medico di famiglia. Nei casi più importanti è utile consultare il fisioterapista fino al neurochirurgo che possono valutare le cause specifiche del disturbo e suggerire un piano di trattamento personalizzato.

Il ruolo della fisioterapia nel trattamento della cervicale

La fisioterapia è uno dei trattamenti più efficaci per alleviare il dolore cervicale. Il fisioterapista, grazie alla sua competenza in riabilitazione muscolo-scheletrica, aiuta il paziente a recuperare la funzionalità della zona cervicale. Attraverso una combinazione di massaggi, mobilizzazioni ed esercizi specifici, la fisioterapia non solo riduce il dolore, ma migliora anche la postura, riducendo il rischio di recidive.

Prendersi cura della propria postura è essenziale per prevenire dolori cronici e disagi a lungo termine. La combinazione di esercizi mirati, una postura corretta e un trattamento fisioterapico adeguato può migliorare significativamente la qualità della vita. Il supporto di un fisioterapista è fondamentale per imparare i movimenti giusti e ottenere risultati duraturi, prevenendo recidive e alleviando il dolore.

Esercizi di mobilità per il rachide cervicale
Ecco tre esercizi di mobilità del collo, semplici ma efficaci, che possono contribuire ad alleviare la tensione cervicale e prevenire il dolore:

- **Estensione del capo:** con un movimento a bassa velocità estendi il capo all'indietro mantenendo la posizione per 10 secondi prima di tornare alla posizione iniziale. Indirizza il movimento appoggiando due dita sul mento.
 - **Inclinazione laterale:** Appoggia una mano sulla testa e inclina lentamente il capo verso una spalla. Mantieni la posizione per 10-15 secondi e ripeti sull'altro lato.
 - **Rotazioni della testa:** Ruota lentamente la testa verso destra fino a guardare oltre la spalla. Mantieni la posizione per alcuni secondi, quindi ripeti a sinistra. Questo esercizio allunga i muscoli cervicali e migliora la mobilità.
-

SAN ROSSORE ACADEMY

3 — 4 ottobre 2025

FOOT AND ANKLE INJURIES IN FOOTBALL

From A to Z, condotto dal Prof. Niek van Dijk, figura di spicco nel panorama medico-sportivo internazionale.

Nell'ottobre 2025 si svolgerà presso San Rossore Sport Village il congresso internazionale "Foot and Ankle Injuries in Football: From A to Z", condotto dal Prof. Niek van Dijk, figura di spicco nel panorama medico-sportivo internazionale.

Il Prof. Niek van Dijk è uno dei massimi esperti mondiali di chirurgia artroscopica della caviglia e del piede, noto per il suo approccio innovativo e per la sua vasta esperienza nel trattamento degli infortuni sportivi. Con anni di pratica e ricerca alle spalle, ha trattato alcuni dei più celebri atleti internazionali e ha contribuito in maniera significativa all'evoluzione delle tecniche chirurgiche e riabilitative.

L'evento, che rientra in San Rossore Academy, rappresenta un'importante occasione di formazione per specialisti del settore medico e sportivo. San Rossore Academy si pone come punto di riferimento per l'aggiornamento professionale, promuovendo eventi e congressi di alto livello.

Il congresso ha come obiettivo principale

fornire una visione completa degli infortuni che colpiscono la caviglia, il retro piede e il tendine d'Achille nei giocatori di calcio. I partecipanti potranno apprendere strategie avanzate per la prevenzione, la valutazione e la gestione di tali infortuni, con particolare attenzione a distinguere tra problematiche acute e croniche e a riconoscere i segnali d'allarme di disturbi potenzialmente invalidanti per la carriera di un giocatore.

Tra i numerosi argomenti trattati, il corso approfondirà aspetti fondamentali quali:

- La distinzione tra dolore profondo alla caviglia e dolore localizzato alla palpazione;
- La differenza tra una distorsione normale, alta o problematica e tra lassità e instabilità;
- Il concetto di micro-instabilità e il destino a lungo termine delle contusioni ossee;
- La gestione della tendinopatia di Achille e dei difetti osteocondrali, inclusa la valutazione di quali richiedano intervento;
- L'implementazione di terapie innovative come farmaci biologici, onde d'urto e allenamento feed-forward.

Oltre a questi aspetti tecnici, il congresso sottolineerà quanto sia cruciale per i professionisti del settore essere pienamente consapevoli dei rischi a cui gli atleti sono esposti e delle metodologie più efficaci per tutelarne la salute. L'approccio integrato e multidisciplinare proposto dal Prof. van Dijk rappresenta un modello d'eccellenza per chi opera nel mondo dello sport professionistico.

I NOSTRI EVENTI

A photograph of a modern building at dusk. The building features a large, illuminated overhang with a curved, metallic finish. The entrance is a glass-fronted structure with a colorful abstract design on the glass. The sky is a deep blue, and the building's lights are glowing. A paved walkway leads to the entrance, and a person is visible in the distance on the left.

A cura della Redazione

01

Appuntamento con il Benessere

6 AGOSTO 2024

La Fondazione Villa Bertelli, in collaborazione con la Casa di Cura San Rossore, ha organizzato l'evento Appuntamento con il Benessere, un incontro gratuito dedicato alla salute e alla prevenzione, che si è svolto il 6 agosto 2024 a Forte dei Marmi.

L'iniziativa, moderata dal giornalista Tommaso Strambi, ha visto la partecipazione del Dott. Giovanni Gravina (endocrinologo e Direttore Sanitario della Casa di Cura San Rossore), del Prof. Ugo Faraguna (neurofisiologo dell'Università di Pisa), della Dott.ssa Ilaria Genovesi (psicoterapeuta) e della Dott.ssa Laura Bazzichi

(reumatologa).

Tra i temi trattati: gestione dello stress cronico, importanza di una corretta alimentazione, ruolo del sonno e approcci multidisciplinari innovativi per il benessere psico-fisico.

L'obiettivo è stato quello di sensibilizzare il pubblico sull'importanza di uno stile di vita sano, sulla prevenzione e sulla promozione della longevità in salute. L'evento ha offerto spunti concreti per migliorare la qualità della vita.

02

Notte Bianca dello Sport

21 SETTEMBRE 2024

Sabato 21 settembre 2024 Pisa ha ospitato la nuova edizione della Notte Bianca dello Sport, un evento ormai consueto che ha trasformato il centro storico in un grande palcoscenico dedicato allo sport e al benessere.

Le piazze e le strade della nostra città si sono animate con dimostrazioni, performance e attività organizzate dalle associazioni sportive locali, offrendo l'opportunità di scoprire nuove discipline e di promuovere l'importanza dello sport per una vita sana. Tra i protagonisti

dell'evento, San Rossore Sport Village ha partecipato con un'area dedicata per promuovere il MetodoSV.

L'iniziativa, patrocinata dal Comune di Pisa, si inserisce in un più ampio programma di sensibilizzazione verso l'attività fisica come elemento chiave per il miglioramento della qualità della vita.

03

Maratona di Pisa

15 DICEMBRE 2024

La Maratona di Pisa ha celebrato il suo 25° anniversario! La manifestazione, che attraversa alcune delle più iconiche bellezze della città, unisce sport e turismo e benessere.

Quest'anno San Rossore Sport Village ha sostenuto l'evento, promuovendo i valori di salute e inclusione

attraverso lo sport. Testimonial d'eccezione è stato Daniele Meucci, celebre maratoneta pisano, che ha condiviso la sua esperienza e i suoi suggerimenti per affrontare al meglio la gara.



LE NOSTRE RICETTE

A cura del Centro
Nutrizione Clinica e Obesità

01

ZUPPA DI LENTICCHIE ROSSE, ZENZERO E CAROTE

INGREDIENTI PER TRE PERSONE

- *Lenticchie rosse decorticate 250-300 g*
- *1-2 Carote*
- *1-2 Coste di sedano*
- *1-2 Cipolle*
- *Zenzero fresco q.b.*
- *Curcuma q.b.*
- *Sale q.b.*
- *Olio EVO q.b.*

PROCEDIMENTO

- 01** Tagliare grossolanamente le cipolle, il sedano e le carote. **02** Preparare il soffritto con un filo di olio EVO, le verdure tagliate, la curcuma e lo zenzero fresco (privato della buccia e tagliato a rondelline o pezzettini). **03** Dopo qualche minuto, aggiungere le lenticchie rosse decorticate e lasciarle insaporire. **04** Cuocere per circa 20 minuti, mescolando ogni tanto. Aggiungere, se serve, un po' di acqua (o brodo vegetale) e sale. **05** Una volta pronta la zuppa, servirla con un filo di olio EVO a crudo.

CONSIGLIO

Per rendere le zuppe di verdura dense e saporite, al posto delle patate utilizzate un altro tubero originario dell'America Latina: la batata (o patata dolce).





02

SPAGHETTI INTEGRALI CON CAVOLFIORE

INGREDIENTI PER QUATTRO PERSONE

- 1 Scalogno
- 4-5 Cucchiaini di olio EVO
- Spaghetti integrali (di farro o di grano) 350 g
- ½ Cavolfiore romanesco, piccolo
- Fave fresche. 300 g
- Caprino fresco 50 g
- 1 Cucchiaino di pangrattato
- 1 Cucchiaino di semi di canapa
- Parmigiano reggiano grattugiato al momento (facoltativo) q.b.

PROCEDIMENTO

01 Pelare lo scalogno e tagliarlo a rondelle molto sottili. **02** Scaldare una padella su fiamma vivace, mettere un cucchiaino d'acqua e due cucchiaini di olio. **03** Aggiungere lo scalogno e lasciare stufare dolcemente per 5-7 minuti, sino a che lo scalogno sarà tenero. **04** Nel frattempo, separare le cimette del cavolfiore e tagliare in due le più grandi. **05** Sgranare le fave e tenerle da parte. Mettere sul fuoco una grande pentola di acqua salata e portarla a ebollizione. **06** Mettere il cavolfiore nella padella con lo scalogno, salarlo, poi mescolare aggiungendo un cucchiaino d'olio e un cucchiaino d'acqua. **07** Coprire con un coperchio e lasciare cuocere a fiamma moderata per 7 minuti circa (dipende dalle dimensioni del cavolfiore). **08** Assaggiare una cimetta per capire se è cotta: devono restare croccanti. **09** Aggiustare eventualmente il sale. **10** Cuocere gli spaghetti e scolarli al dente, tenendo da parte una tazza di acqua di cottura. **11** Rimettere gli spaghetti nella pentola in cui sono stati cotti, aggiungere il caprino e mescolare bene, diluendo con un po' d'acqua di cottura, fino a ottenere una salsina cremosa. **12** Aggiungere il cavolfiore, il pangrattato, le fave e i semi di canapa, oltre all'olio rimasto. **13** Mescolare ancora, aggiungendo un po' di acqua se necessario. **14** Servire subito.

03

MERLUZZO CON PORRI E LIME

INGREDIENTI PER QUATTRO PERSONE

- 4 Filetti di merluzzo fresco
- 2 Porri
- 2 Lime
- 4 Cucchiaini di olio extravergine d'oliva
- Sale e pepe nero macinato al momento q.b.
- Foglie di timo fresco q.b.

PROCEDIMENTO

01 Preparare il pesce pulendolo da eventuali lische e sistemarlo in un piatto. **02** Spremere sopra il succo di un lime, irrorare i filetti con un cucchiaino d'olio e coprire con della pellicola. Lasciarlo marinare per 10 minuti. **04** Nel frattempo, lavare i porri e tagliarli a rondelle in obliquo. **05** Scaldare due cucchiaini di olio e due cucchiaini di acqua in una padella ampia o in un wok, poi sistemare i porri, salarli e saltarli per 1 minuto; coprire con un foglio di carta oleata e lasciare stufare per 3 minuti. **06** Nel frattempo, grattugiare la scorza del lime rimasto tenendola da parte e spremere il succo in una tazzina. **07** Adagiare i filetti di merluzzo sopra i porri, salarli, irrorarli con il succo di lime e cospargerli con la scorza dell'agrume. **08** Coprire con la carta oleata e lasciare cuocere su fiamma dolce per 3-5 minuti, in base alla dimensione dei filetti. **09** Il pesce è pronto quando è opaco e inizia ad aprirsi leggermente sulla superficie. **10** Servire il pesce con i porri e la salsa di cottura, aggiustando di sale e pepe se necessario, irrorandoli con l'ultimo cucchiaino di olio rimasto e cospargendolo con le foglie di timo fresco.



CONOSCI I NOSTRI PROFESSIONISTI



ENDOCRINOLOGIA

Dott. Giovanni Gravina

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



PSICOLOGIA

Dott.ssa Ilaria Genovesi

Psicologa e sessuologa.



NUTRIZIONE CLINICA

Dott.ssa Francesca Cipolli

Biologa nutrizionista e membro del Centro Disturbi Alimentari.



FISIOTERAPIA E RIABILITAZIONE

Dott. Giovanni Santarelli

Fisioterapista Diplomato ISEF e Direttore di San Rossore Sport Village.



FISIOTERAPIA E RIABILITAZIONE

Dott. Simone Casarosa

Fisioterapista e Co-Direttore di San Rossore Sport Village.



DISLIPIDEMIA E PREVENZIONE CARDIOVASCOLARE

Dott.ssa Tiziana Sampietro

Dottoressa esperta in dislipidemie familiari e rare.



OCULISTA

Dott. Massimo Mammone

Oculista di San Rossore Eye Unit.

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



CARDIOLOGIA E ARITMOLOGIA

Dott.ssa Maria Grazia Bongiorno

Responsabile del Centro Aritmologico.



CARDIOLOGIA E ARITMOLOGIA

Dott. Andrea Di Cori

Medico chirurgo esperto in aritmologia.



REUMATOLOGIA

Dott.ssa Laura Bazzichi

Specialista in Reumatologia e Responsabile del Centro Fibromialgia.



OTORINOLARINGOIATRIA

Dott. Michele D'Anteo

Medico chirurgo specializzato in Otorinolaringoiatria.



TERAPIA DEL DOLORE

Dott. Giuliano De Carolis

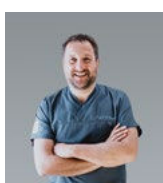
Anestesista specializzato in Terapia del Dolore e Responsabile del Centro di Terapia del Dolore.



DERMATOLOGIA

Dott. Dani Hanna

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



ODONTOIATRA E CHIRURGIA ORALE

Prof. Giovanni B. Menchini Fabris

Direttore di San Rossore Dental Unit e chirurgo orale odontoiatra.

Seguici sulle
nostre pagine:



facebook



linkedin



instagram



youtube







tiktok

SAN ROSSORE INFORMIA



SAN ROSSORE DENTAL UNIT

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

Seguici sulle nostre pagine:    

www.sanrossoredental.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 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: [@](#) [f](#) [d](#) [in](#) [v](#)

www.casadicurasanrossore.it