

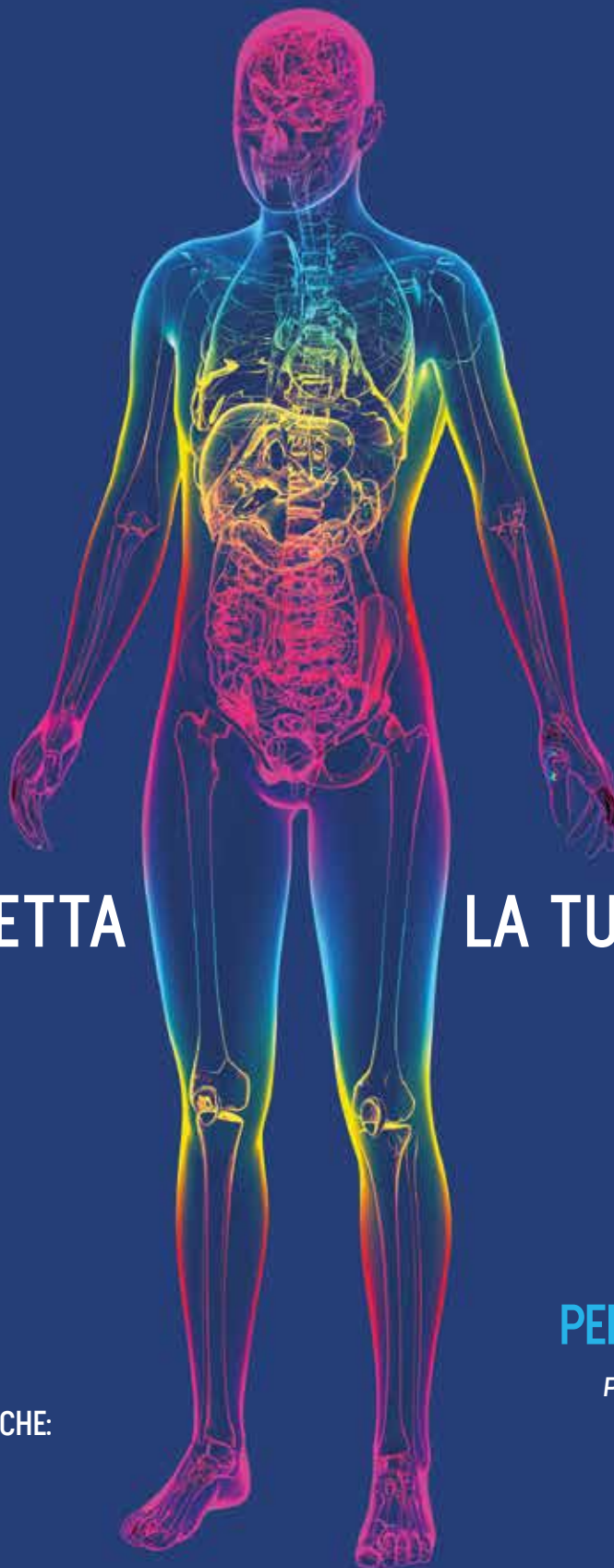


GVM NEWS

CARE & RESEARCH

IL TUO APPUNTAMENTO CON L'INFORMAZIONE MEDICO-SCIENTIFICA

#2
2022



PROGETTA

LA TUA SALUTE

AD OGNI SISTEMA
LA SUA PREVENZIONE

FAKE NEWS:
COME RICONOSCERLE

PATOLOGIE MULTISISTEMICHE:
OBESITÀ E DIABETE

INSERTO PER LA FAMIGLIA

*Prevenzione ad ogni età
Prepararsi alla visita
Valori da controllare*

Ettore Sansavini

Presidente GVM Care & Research



La prevenzione è un patto di fiducia con i cittadini

La pandemia ha messo in evidenza la necessità di una programmazione sanitaria fondata su una rete coordinata di attività e strutture: sistemi flessibili in grado di rispondere con immediatezza in caso di emergenza e pianificare attività di prevenzione, per tenere il passo sulla diagnosi precoce e la presa in carico integrata della cronicità.

Il Piano Nazionale della Prevenzione (PNP) 2020-2025 si radica nel concetto di salute come equilibrio tra uomo, natura e ambiente, con un approccio multidisciplinare per fronteggiare i rischi scaturiti da tale interazione, portando il tema salute in tutte le politiche non solo a livello preventivo, ma anche di sviluppo di competenze e resilienza dei sistemi organizzativi per migliorare il capitale di salute e la qualità della vita.

La prevenzione passa dal miglioramento dell'health literacy e dall'engagement degli utenti nell'interazione con il sistema attraverso relazioni basate sulla fiducia e l'agire responsabile, grazie al coinvolgimento dei Medici di Medicina Generale e dei Pediatri di Libera Scelta.

La messa a sistema di un piano di prevenzione life course su linee di azione comuni risiede sia su evidenze di costo-efficacia e best practice sia su un sistema di valutazione, fondato su indicatori e standard, che consenta di misurare lo stato di attuazione dei programmi. La prevenzione è un'importante leva di miglioramento dello stato di salute del Sistema-Paese.

La gestione della prevenzione di primo, secondo e terzo livello, con l'annoso problema delle patologie croniche, può trarre beneficio dall'intelligenza artificiale, dalla telemedicina e dalla medicina territoriale in un'ottica di prevenzione, compensando l'onerosità dei capitoli di spesa sanitaria grazie ad una rinnovata organizzazione.

INDICE

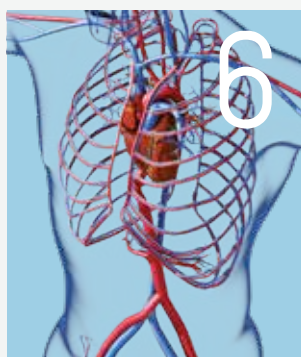
4

PREVENZIONE

Questione di salute

6

ESAMI DEL SANGUE

Il punto di partenza

6

AD OGNI SISTEMA
LA SUA PREVENZIONE**Cardiovascolare** pag. 8**Nervoso** pag. 9**Muscolo
scheletrico** pag. 10**Respiratorio** pag. 11**Gastrointestinale** pag. 19**Endocrino** pag. 20

12

PRIMA VISITA
CON LO SPECIALISTA*Cosa portare con sé*

14

PIANIFICARE
LA PREVENZIONE
AD OGNI ETÀ*Gli esami da fare
e le buone abitudini*

18

FAKE NEWS E SALUTE

*Come scegliere le fonti
di informazione*

21

PATOLOGIE
MULTISISTEMICHE*Obesità e diabete*

22

PREVENZIONE TUMORI

Si può ridurre il rischio?

23

BOCCA

*Lo specchio
della nostra salute*

24

5 SENSI

Come mantenerli al meglio

Quando vedi un **QR Code**
come questo inquadrarlo
con la fotocamera dello
smartphone e vai agli
approfondimenti.
Troverai notizie, video,
contenuti da scaricare.

QUESTIONE DI SALUTE

Fare prevenzione oggi non significa solo controllare il proprio stato di salute attraverso una serie di esami diagnostici; significa soprattutto accrescere la consapevolezza dei **fattori di rischio** che possono favorire l'insorgere di tali fattori e attuare con regolarità comportamenti virtuosi per mantenere un buono stato di salute psicofisica il più a lungo possibile.

In questo numero affronteremo il tema della prevenzione da diverse prospettive e in **riferimento ai principali distretti corporei**. Nelle pagine centrali troverai una **pratica guida agli esami di prevenzione più indicati per ogni fase della vita** e tanti consigli per fare del benessere e della salute, uno stile di vita.

Fattori di rischio e prevenzione primaria

La prevenzione viene divisa, convenzionalmente, in **prevenzione primaria, prevenzione secondaria e prevenzione terziaria**.

La primaria comprende tutte le abitudini di vita e le attività che possono limitare l'insorgenza delle patologie in un individuo sano; la secondaria riguarda l'attenta valutazione dei fattori di rischio e delle condizioni che hanno determinato lo sviluppo di una patologia, la loro correzione e una serie di controlli regolari, mirati a verificare che la patologia non si ripresenti.

La prevenzione terziaria riguarda il monitoraggio costante di patologie conclamate, al fine di prevenire complicanze.

La prevenzione primaria pone l'attenzione sui **fattori di rischio** correlati allo stile di vita e che possono incidere sullo stato di salute di ogni individuo.

Questi sono classificati come **fattori di rischio modificabili** o parzialmente modificabili perché possono essere monitorati e corretti in ottica preventiva: l'alimentazione, l'ambiente, la sedentarietà, il fumo di sigaretta, la mancanza di riposo, ma anche lo stress. Esistono invece **fattori di rischio non modificabili** come età, sesso, familiarità con determinate patologie o comorbidità (diabete, ipertensione o obesità) su cui il soggetto non può agire. Una volta individuati i fattori di rischio su cui intervenire, sta all'individuo apportare i cambiamenti necessari: cambiare lo stile di vita da un giorno all'altro è un obiettivo difficile da raggiungere; si tratta, piuttosto, di portare nella propria quotidianità **tante piccole scelte salutari**.

Graduali modifiche alle proprie abitudini possono aprire la strada a un maggiore benessere: riorganizzare il modo di fare la spesa, limitare le porzioni, ridurre alcolici, dolci, bibite gassate, fare una passeggiata tutti i giorni o spostarsi a piedi in città, sono piccoli passi per coniugare la vita di tutti i giorni con le esigenze del benessere, senza rinunciare ai piaceri del cibo e della convivialità.

Per iniziare, segui i nostri consigli a pag. 16

SALUTE E PREVENZIONE: ITALIANI POCO ATTENTI

Solo il **33%**

fa controlli regolari per monitorare il proprio stato di salute

PREVENZIONE UN'ABITUDINE DI POCHI

48%

si cura solo quando inizia a soffrire di un disturbo

46%

rimanda le visite quando ha un problema trascurabile

13%

dichiara esplicitamente che preferisce fare meno visite possibile

L'IMPATTO DELLA PANDEMIA

49%

gli italiani che hanno rinviato o annullato almeno una visita negli ultimi 2 anni

ESAMI PIÙ ANNULLATI E RINVIATI

24%

analisi del sangue

17%

visite dermatologiche

14%

esami cardiologici

LA PREVENZIONE NELLE DONNE

Solo il **50%** delle donne ha svolto una visita ginecologica negli ultimi 12 mesi

Salute femminile: le italiane trascurano gli esami fondamentali

Donne tra 30 e 44 anni

Pap test

30%

non l'ha mai effettuata o lo ha fatto molti anni fa

Ecografia al seno

44%

non l'ha mai effettuata

Donne tra 45 e 54 anni

Mammografia

22%

non l'ha mai effettuata o lo ha fatto molti anni fa

La cultura della prevenzione nelle istituzioni

“Fare prevenzione” è un tema prioritario e di assoluta rilevanza anche per le istituzioni, nazionali e internazionali.

Nell’**Agenda 2030 per lo sviluppo sostenibile** (il programma di interventi in ambito ambientale, economico, sociale e istituzionale, stilato e sottoscritto dai governi dei 193 Paesi delle Nazioni Unite) l’obiettivo **Salute e Benessere** è al 3° posto: “assicurare la salute e il benessere per tutti e tutte le età”. Il rafforzamento della cultura della prevenzione è uno degli strumenti indicati per raggiungere questo obiettivo globale.

In Italia, il Ministero della Salute si avvale del **Piano Nazionale della Prevenzione**: un documento di oltre 200 pagine che, tra le altre cose, delinea gli obiettivi di promozione della salute e di prevenzione delle patologie, predisponendo molte delle attività rilevanti per la Sanità Pubblica a tutti i livelli (centrale, regionale e locale).

Le attività strategiche del PNP sono ispirate dal potenziamento delle capacità delle persone di fare scelte adeguate per il proprio benessere. Una visione di responsabilità condivise, che rende tutti più consapevoli dell’importanza di **promuovere la salute in ogni fase della vita e in ogni ambito della quotidianità** (scuola, lavoro, città, ecc.). Fare prevenzione, nel 2022, vuol dire per il Servizio Sanitario Nazionale investire in **programmi di prevenzione collettiva** (come vaccinazioni e screening oncologici) e di linee di azione per tutte le Regioni. Ogni Regione infatti è chiamata a predisporre un proprio piano locale (Piano Regionale della Prevenzione - PRP), declinando contenuti, obiettivi e indicatori del Piano Nazionale all’interno dei contesti regionali e locali.

LA PREVENZIONE NEGLI UOMINI

Nell’ultimo anno

Solo il **15%**

è andato da un **andrologo**

Solo il **42%**

degli uomini nella fascia d’età 55-65 anni ha effettuato il **dosaggio del PSA**

Il **55%**

non ha mai svolto nella propria vita una **visita urologica**

Parole di prevenzione

Check Up - sostantivo maschile - derivazione di (to)

Check Up ‘controllare, verificare’ - dall’inglese, si traduce come “controllo” e indica una visita medica spesso volta alla prevenzione e di carattere periodico, completa di analisi e indagini diagnostiche per valutare lo stato di salute.

Comorbilità - /co-mor-bi-li-tà/ dall’inglese morbidity ‘morbilità’ - detta anche comorbidità, è la presenza nello stesso individuo di più patologie contemporaneamente.

Fattori di rischio - /fattori/ /di/ rischio/ specifiche condizioni individuali che, statisticamente, vengono associate a una più elevata probabilità di insorgenza di una malattia (o a una sua maggiore severità). I fattori di rischio si dividono in non modificabili (età, sesso, patrimonio genetico) e modificabili (alimentazione, abitudine al fumo, sedentarietà, esposizione ad agenti inquinanti).

Patologia Acuta - /pa-to-lo-gi-a/ /a-cù-ta/ sostantivo femminile + aggettivo - una malattia che compare in un arco di tempo relativamente breve e si evolve rapidamente.

Patologia Cronica - /pa-to-lo-gi-a/ /crò-ni-ca/ dal greco khronos ‘tempo’ - una malattia caratterizzata da un lungo decorso e da uno sviluppo lento e progressivo, che ha bisogno di cure costanti e prolungate nel tempo.

Patologia Multisistemica - /pa-to-lo-gi-a/ /mul-ti-si-stè-mi-ca/ sostantivo femminile + aggettivo - malattia che interessa più di un sistema. Per sistema, in anatomia, si intende un gruppo di organi con una funzione comune e con la stessa origine embrionale (sistema scheletrico, s. muscolare, s. nervoso centrale, s. linfatico, s. endocrino ecc.).

Prevenzione - /pre-ven-zio-ne/ sostantivo femminile - in medicina, l’insieme delle azioni mirate a ridurre la mortalità o la morbidità e, in generale, a promuovere la salute dell’individuo e della collettività. Sono interventi di prevenzione: gli screening (oncologici, cardiovascolari), le vaccinazioni, l’individuazione dei soggetti con fattori di rischio, ma anche la tutela dell’ambiente.

Salute - /sa-lù-te/ sostantivo femminile - l’Organizzazione Mondiale della Sanità la definisce non come una semplice “assenza di malattie o di infermità”, ma più ampiamente e più profondamente come “uno stato di totale benessere fisico, mentale e sociale”.

Storia familiare - /stò-ria //fa-mi-lià-re/ sostantivo femminile + aggettivo - detta anche anamnesi familiare, è la raccolta della storia sanitaria dei componenti di una famiglia. Consente di ottenere informazioni su eventuali fattori di rischio e di predisporre una prevenzione mirata.

Valori medi - /va-ló-ri //mè-di/ sostantivo maschile plurale + aggettivo - sono indici di riferimento ottenuti dall’analisi statistica e quantificano un valore compreso fra il minimo e il massimo dei dati considerati e, per questo, auspicabile. Quando i valori si attestano al di sopra o al di sotto della media, potrebbero essere indice di problematiche o patologie e devono essere valutati dal medico.



ESAMI DEL SANGUE, IL PUNTO DI PARTENZA

Gli esami del sangue consentono di capire quali elementi circolano all'interno dell'organismo e se tutti gli organi funzionano nel modo opportuno. In caso di alterazioni evidenti dei valori, il medico può scegliere di procedere con ulteriori indagini e verificare la presenza di patologie. Tra i principali valori troviamo:

- **Emocromo:** comprende la conta e il dimensionamento dei globuli rossi e delle piastrine, la concentrazione di emoglobina, la conta dei leucociti;
- **Glicemia:** indica la quantità di glucosio presente nel sangue;
- **Creatinina:** si misura sia attraverso gli esami del sangue che con quelli delle urine. Presente in particolare nel cuore e nel muscolo scheletrico, la creatinina fornisce loro energia. Attraverso i reni, l'organismo la filtra e la elimina insieme alle urine;
- **Acido urico:** scoria prodotta dal metabolismo delle cellule che, come la creatinina, viene espulsa attraverso l'azione dei reni;
- **Bilirubina:** per l'85% deriva dall'ordinaria distruzione dei globuli rossi e per la restante percentuale proviene da fegato o midollo osseo;
- **Colesterolo totale, colesterolo HDL** ("buono") **e colesterolo LDL** ("cattivo"): contrariamente a quanto si è abituati a pensare, il colesterolo non è necessariamente negativo. Senza colesterolo, di cui una buona parte viene prodotta dal fegato, il corpo non avrebbe l'energia necessaria per le funzioni fisiologiche;
- **Trigliceridi:** i grassi che sono in buona parte sintetizzati dall'organismo in base alla dieta;
- **Albumina:** proteina prodotta dal fegato e presente nel plasma;
- **Ferritina:** proteina di deposito che indica su quante riserve di ferro può contare l'organismo e che riveste un ruolo essenziale nella produzione di emoglobina;
- **Sodio, potassio, calcio, magnesio** (elettroliti): questi minerali contribuiscono a mantenere equilibrato l'assorbimento delle sostanze e la depurazione dell'organismo, a conservare i livelli di acidità del sangue e a stabilizzare la pressione ematica.

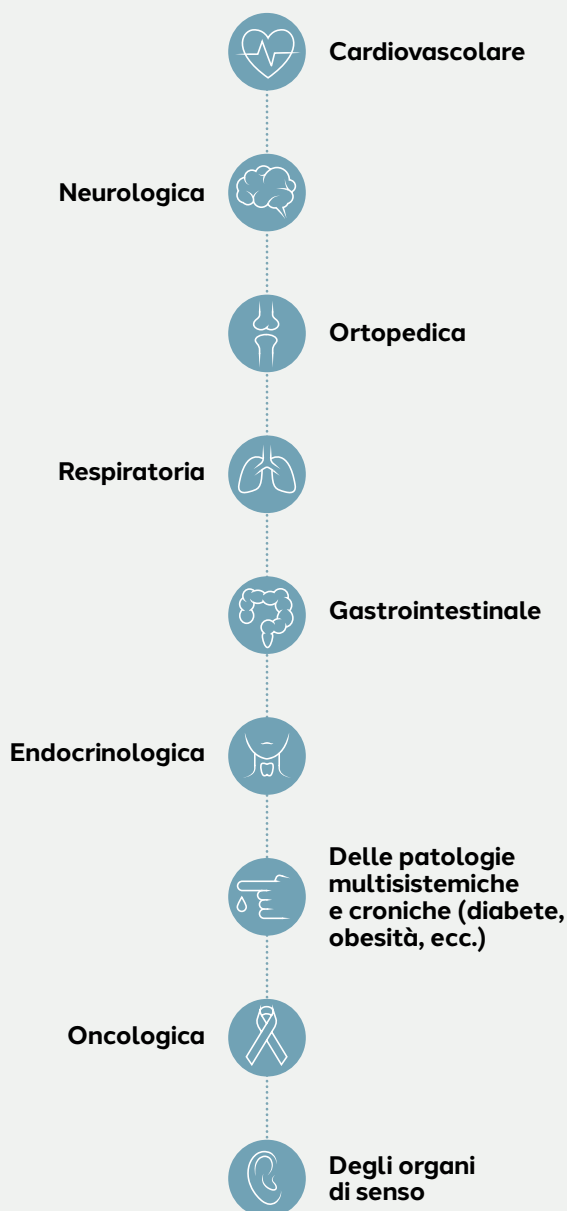
SCOPRI TUTTI I VALORI

Inquadra il QR Code con lo smartphone e leggi l'articolo per sapere tutti i valori rilevati e come interpretare i risultati delle analisi.



A OGNI DISTRETTO LA SUA PREVENZIONE

Ogni distretto corporeo è coinvolto in sistemi che assolvono specifiche funzioni. Con il tempo o per altri motivi, questi possono comprometersi. Per verificarne lo stato di salute per tutti è fondamentale una prima visita specialistica con una anamnesi accurata, che consenta di individuare i fattori di rischio e di programmare gli interventi preventivi più adeguati e i regolari Check Up. La prevenzione di base, in relazione al distretto, può essere:



Le visite specialistiche di screening sono spesso completate, dopo una prima fase di valutazione e inquadramento del paziente, da indagini diagnostiche strumentali di secondo livello come ecografia, TC, Risonanza Magnetica, Raggi X. Nelle prossime pagine vediamo quali sono i sistemi principali, come funzionano, quali sono i problemi più frequenti e le buone pratiche di prevenzione e manutenzione.



HAI CONTROLLATO LA POSTA?



HAI CONTROLLATO LE NOTIZIE?



HAI CONTROLLATO IL METEO?



E QUANTE VOLTE CONTROLLI LA TUA SALUTE?



*Dedica del tempo alla prevenzione
con un Check Up*

GVM Care & Research si impegna costantemente nella diffusione della **cultura della prevenzione** come componente **fondamentale nella promozione della salute e della qualità della vita**.

Con i **pacchetti Check Up**, messi a punto dai nostri specialisti, sarà ancora più facile accertare il proprio stato di salute, conoscere i fattori di rischio e avere indicazioni su misura per uno stile di vita corretto così da limitare l'insorgenza di patologie, ma anche per contribuire a un eventuale rapido recupero post-operatorio.

Ogni percorso può essere **personalizzato** ed è coordinato da un medico tutor affiancato da un team multidisciplinare che assiste il paziente lungo l'intero iter diagnostico.

Indicati per la prevenzione, **soprattutto in presenza di fattori di rischio** come particolari abitudini di vita quali fumo, dieta sregolata, stress e in caso di patologie significative, si caratterizzano per **rispondere a molteplici esigenze**.

**Per ogni stile
di vita,
un programma
di screening
mirato**



Check Up Ematici



Donna



Uomo



Cuore



Odontoiatrico



Long Life

**Prendi
appuntamento
con la tua salute**

Inquadra il QR Code con lo smartphone

**SCOPRILI
NELLA PAGINA DEDICATA**



SISTEMA CARDIO VASCOLARE

GLI ESAMI PER LA PREVENZIONE



Visita cardiologica
con ECG



Monitoraggio pressione
sanguigna

PER APPROFONDIRE



Ecocardiogramma



TC Calcium Score Index
su indicazione del medico,
consigliato dopo i 45 anni,
l'esame permette di valutare
la presenza di calcio nelle arterie,
fattore di rischio per patologie
cardiovascolari severe

CONOSCERLO MEGLIO

Il **sistema cardiovascolare** o **cardiocircolatorio** è composto dal muscolo cardiaco, il **cuore**, e da un **sistema di vasi sanguigni** (*arterie, vene, capillari*) che si distribuiscono lungo tutto il corpo, raggiungendo i diversi organi.

Il **cuore**, con la sua azione di pompa, spinge il flusso sanguigno lungo il reticolo dei vasi **permettendo l'ossigenazione e il nutrimento di tutte le cellule del corpo** e, al contempo, attraverso il ritorno venoso, la rimozione dell'anidride carbonica e delle sostanze di scarto.

QUANDO NON FUNZIONA

I problemi dell'apparato possono essere di natura:

- **pressoria** - Un aumento della pressione arteriosa nel lungo periodo rappresenta un rischio per la funzionalità del cuore. Le principali patologie collegate ai problemi pressori sono: scompenso cardiaco, cardiopatia ischemica, infarto e aneurisma dell'aorta;
- **elettrica** - Il cuore genera impulsi elettrici che permettono la contrazione del muscolo e l'azione di pompa che distribuisce il sangue in tutto il corpo. L'alternanza di questi impulsi determina il ritmo cardiaco. I disturbi del ritmo cardiaco e dell'attività elettrica del cuore sono molteplici: fibrillazione atriale, tachicardia parossistica sopraventricolare, tachicardia ventricolare;
- **valvolare** - I problemi delle valvole cardiache possono essere di due tipi: stenosi (la valvola non si apre correttamente) o insufficienza (la valvola non si chiude correttamente). Le patologie più frequenti sono: insufficienza della valvola mitrale e stenosi valvolare aortica;
- **sanguigna** - Anche i disturbi della coagulazione possono compromettere la funzionalità dell'apparato cardiocircolatorio: ad esempio una trombofilia può predisporre alle trombosi venosa degli arti inferiori e all'ictus cerebrale.



LE STRADE DEL CUORE un viaggio nella prevenzione

I medici di GVM Care & Research hanno attraversato l'Italia sull'**Advanced Mobile Clinic** per diffondere la cultura della **prevenzione cardiovascolare**.

10

Le **piazze** in cui
è stata presente
l'**Advanced
Mobile Clinic**

2400

Gli **screening**
gratuiti svolti

70

I **medici**,
gli **infermieri**
e il **personale**
GVM coinvolti

Guarda il video
del nostro viaggio
per la prevenzione



PRINCIPALI INTERVENTI

- Sostituzione e riparazione delle valvole con tecnica mininvasiva
- Angioplastica coronarica
- Bypass aorto-coronarico
- TAVI
- Ablazione transcateretere delle aritmie
- Impianto di pacemaker e defibrillatori

SISTEMA NERVOSO

GLI ESAMI PER LA PREVENZIONE



Visita neurologica
con verifica delle funzioni del sistema motorio, della coordinazione, del sistema sensitivo e delle funzioni automatiche.

PER APPROFONDIRE

Elettroencefalografia
per verificare l'attività elettrica del cervello

Elettromiografia
per misurare la velocità di conduzione di uno stimolo elettrico lungo i nervi

Potenziali Evocati
studiare le risposte del sistema nervoso centrale a stimoli sensoriali di varia natura

TC

Risonanza Magnetica

CONOSCERLO MEGLIO

È composto da due parti: il **sistema nervoso centrale** (encefalo e midollo spinale) e **sistema nervoso periferico** (i nervi che raggiungono tutto il corpo).

I **neuroni** sono le cellule cerebrali specializzate nel ricevere, elaborare e trasferire impulsi nervosi alla rete di nervi che si diramano dal midollo spinale in tutto il corpo.

COME FUNZIONA

Il **cervello** è una **centrale operativa** che, grazie all'attività chimico-elettrica dei neuroni, permette di elaborare i segnali sensoriali in arrivo dall'esterno, pensare, apprendere, incamerare ricordi. Il midollo spinale contiene i motoneuroni che trasmettono gli impulsi ai muscoli e i neuroni sensoriali che ricevono informazioni dagli organi e dalla pelle.

QUANDO NON FUNZIONA

I problemi dell'apparato possono essere di natura:

- **vascolare** - Quando si verificano delle difficoltà nella circolazione del sangue all'interno del cervello. Questa condizione può dare origine a ictus (o stroke) ischemico, quando vi è un insufficiente apporto di sangue ai tessuti, oppure emorragico a seguito invece della rottura improvvisa di un vaso;
- **infettiva** - Provocate da virus, funghi o batteri, le infezioni cerebrali possono riguardare l'encefalo (encefalite) o le sue membrane protettive (meningite);
- **infiammatoria** - Le neuropatie infiammatorie si verificano quando il sistema immunitario identifica come sconosciute e attacca alcune molecole dei nervi periferici, danneggiandole. La sclerosi multipla è una delle neuropatie infiammatorie più diffuse;
- **degenerativa** - Le patologie degenerative sono determinate dal danneggiamento progressivo e irreversibile dei neuroni. A seconda del tipo di neurone colpito, la manifestazione patologica è diversa. Fanno parte di questa categoria le demenze, il morbo di Alzheimer, il Morbo di Parkinson e la Sclerosi Laterale Amiotrofica (SLA);
- **traumatica** - Quando la funzione o la struttura cerebrale viene alterata a causa di una caduta o di un impatto. Può coinvolgere il cranio (trauma cranico) ma anche la colonna vertebrale (trauma spinale);
- **tumorale** - tumori benigni o maligni del sistema nervoso o del suo rivestimento: come meningiomi, neurinomi, gliomi, adenomi dell'ipofisi, cisti, ecc.

INTERVENTI NEUROCHIRURGICI

- Asportazione di tumori cerebrali, cisti colloidali, malformazioni vascolari, e risoluzioni di conflitti vascolo-nervosi come la Nevralgia del Trigemino
- Chirurgia della colonna vertebrale
- Trattamento dell'idrocefalo e dei disturbi del liquido cerebro spinale
- Chirurgia stereotassica con Gamma Knife

ICTUS: i segnali a cui fare attenzione

L'ictus, definito anche ictus cerebrale, insorge in maniera improvvisa e può essere fatale, motivo per cui non vanno sottovalutati i sintomi e l'intervento deve essere tempestivo.



Asimmetria del volto o paralisi facciale
la bocca si storce, non si riesce a strizzare l'occhio



Perdita di forza o sensibilità
sensazioni di indebolimento e torpore a un braccio o alla gamba



Difficoltà a capire ed esprimersi
fatica a comprendere chi parla e a parlare chiaramente



Problemi con la vista
non si vede chiaramente con un occhio o con entrambi



Forte mal di testa
si avverte un dolore inconsueto e forte



Perdita di equilibrio
si avvertono le vertigini e si perde la coordinazione

SISTEMA MUSCOLO SCHELETRICO

GLI ESAMI PER LA PREVENZIONE



Visita ortopedica

Ecografia

Radiografia

PER APPROFONDIRE



RM o TC

MOC DEXA – Mineralometria Ossea Computerizzata



Osso sano



Osso con osteoporosi

OSTEOPOROSI

Significa letteralmente “osso poroso”. Si verifica più frequentemente nelle donne ma l'incidenza è in aumento anche negli uomini. Si stima che in Italia oltre 3,5 milioni di donne e 1 milione di uomini siano soggetti ad osteoporosi. (fonte: Siomms)

Durante il naturale processo di invecchiamento, le ossa perdono densità a causa di una significativa **riduzione della componente (massa) minerale** nonché di un progressivo deterioramento della struttura del tessuto osseo. Questa condizione causa la fragilità del sistema scheletrico fino ad indebolirlo a tal punto che anche piccoli traumi possono provocare fratture. A differenza di altre patologie inizialmente è **asintomatica**. Fratture o riduzione di peso ne possono essere dei segnali. **L'esame di riferimento è la MOC DEXA.**



CONOSCERLO MEGLIO

Anche detto apparato muscolo-scheletrico o locomotore, è costituito da **due componenti** che funzionano in stretta correlazione: **una passiva**, l'apparato scheletrico, che sostiene il peso del corpo, consente il movimento e mantiene in equilibrio e **l'altra attiva**, l'apparato muscolare, che permette la locomozione, la postura e la mimica.

A livello anatomico, i principali elementi che lo compongono sono **ossa, muscoli, articolazioni, cartilagine, legamenti e tendini**.

Insieme, oltre a presiedere il movimento, hanno una funzione di protezione degli organi particolarmente delicati e vitali come il cervello, il cuore, i polmoni e il midollo spinale.

Inoltre, lo scheletro (l'insieme di ossa e tessuto cartilagineo) funge da sistema di stoccaggio di calcio e fosforo e contiene i componenti fondamentali del sistema ematopoietico (quello che ha il compito di rinnovare continuamente le cellule del sangue).

QUANDO NON FUNZIONA

Sono centinaia le condizioni che possono causare problemi all'apparato muscolo-scheletrico. **Invecchiamento, lesioni, anomalie congenite** (difetti alla nascita) e **malattie** possono causare dolore e limitare i movimenti.

Le più frequenti sono:

- **perdita della densità delle ossa:** osteoporosi;
- **infiammazione e rigidità articolare:** artrite, artrite reumatoide, artrosi, spondilite anchilosante, gotta;
- **problemi strutturali:** congeniti o acquisiti influenzano l'aspetto, la struttura e la funzione del corpo come piede torto, scoliosi, iperlordosi, ipercifosi (o dorso curvo), dismetria (una gamba più lunga dell'altra), nanismo;
- **infortuni:** possono derivare da un uso eccessivo, come la sindrome del tunnel carpale, le borsiti e le tendiniti. Distorsioni, strappi muscolari, ossa rotte e lesioni a tendini, legamenti e altri tessuti molli possono derivare da incidenti e traumi;
- **malattie:** un'ampia gamma di malattie influisce sul funzionamento di ossa, muscoli e tessuti connettivi. Alcune, come l'osteonecrosi, causano il deterioramento e la morte delle ossa. Altre, come la displasia fibrosa e la malattia delle ossa fragili (osteogenesi imperfetta), causano una facile frattura delle ossa. Le condizioni che colpiscono i muscoli scheletrici (miopatie) comprendono più di 30 tipi di distrofia muscolare.

PRINCIPALI TRATTAMENTI

- Terapia farmacologica
- Infiltrazioni (PRP - Plasma Ricco di Piastrine, cellule staminali, acido ialuronico)
- Artroscopia
- Osteotomia
- Chirurgia protesica
- Trapianti osteocondrali
- Riabilitazione

SISTEMA GASTROINTESTINALE

GLI ESAMI PER LA PREVENZIONE



Visita gastroenterologica

Esami di laboratorio

Ecografia

PER APPROFONDIRE

Esame per

Helicobacter Pylori

Test del sangue occulto
nelle feci

Gastrosopia



Colonscopia



IL MICROBIOTA INTESTINALE

CONOSCERLO MEGLIO

L'**apparato digerente** parte dalla **bocca** per arrivare all'**esofago**, allo **stomaco**, composto dai suoi tratti (duodeno, digiuno, ileo e colon), fino all'**ano**. Concorrono alla funzione intestinale anche il **fegato**, il **pancreas** e le **vie biliari**. Nell'insieme permette di estrarre i nutrienti dal cibo e di assimilarli attraverso una serie di trasformazioni chimiche: ciò che ingeriamo e beviamo viene trasformato in energia e nutrimento mentre le sostanze che non sono assorbite e utilizzate vengono espulse.

Le funzioni dell'apparato gastrointestinale sono quelle di **ingestione**, **digestione**, **assorbimento ed eliminazione** di quanto non è assimilabile.

QUANDO NON FUNZIONA

I problemi dell'apparato possono essere di natura:

- **funzionale** - Quando le normali attività di movimento dell'apparato e l'innervazione sono alterate. Tra le patologie funzionali troviamo il **reflusso gastroesofageo**, l'**acalasia**, e la **sindrome del colon irritabile**;
- **infiammatoria** - In questo caso insorgono patologie multifattoriali che alternano periodi di latenza a fasi di riacutizzazione. Rientrano in questo ambito la **celiachia** come infiammazione cronica dovuta all'intolleranza al glutine, le **MICI**: malattie infiammatorie croniche intestinali come il morbo di Crohn e la rettocolite ulcerosa;
- **infettiva** - Se intervengono agenti infettivi come **parassiti**, **virus** e **batteri** come l'*Escherichia coli* o l'*Helicobacter pylori* che provoca disturbi che vanno dalla **gastite** all'**ulcera peptica**;
- **anatomica** - Quando si alterano gli organi perché i muscoli o le pareti si indeboliscono o subiscono variazioni come occlusioni e ostruzioni, lacerazioni o lesioni. Si generano patologie quali **fistole**, **diverticolite**, **prolasso**, **ernia iatale** fino alle **lesioni neoplastiche**.

Ognuno di noi ha una "impronta digitale batterica": il microbiota intestinale. Un insieme unico e irripetibile di microrganismi che popolano il tratto digestivo.

Il **test del microbiota intestinale** è consigliato:

- se si soffre di disturbi dell'apparato:
 - **uro-genitale** (vaginiti, cistiti, uretriti, candidosi);
 - **gastrointestinale** (diarree ricorrenti, stipsi, flatulenza, difficoltà a digerire, sindrome del colon irritabile, diverticolite, coliti episodiche);
- in situazioni di **sovrappeso o obesità**;
- in **gravidanza o allattamento**, in quanto il microbiota della madre determina quello del bambino;
- in **fasi cruciali della vita** (come infanzia, menopausa e invecchiamento);
- in soggetti che praticano **sport agonistico e non**.

PRINCIPALI INTERVENTI

- Polipectomia
- Colostomia
- Chirurgia dell'acalasia
- Chirurgia del reflusso gastro-esofageo e delle ernie iatali

Test del microbiota intestinale:
perché è importante
per il nostro benessere?
Guarda il video





I NOSTRI CONSIGLI DI PREVENZIONE

FAKE NEWS E SALUTE: COME SCEGLIERE LE FONTI GIUSTE PER INFORMARSI IN MODO SICURO

Le notizie false nell'ambito della salute non sono una novità. Ma in questi due anni abbiamo assistito a un'esacerbazione del fenomeno, dovuta anche ai social media che si sono dimostrati più casse di risonanza di fake news che attenti mediatori di notizie. La disinformazione non è la semplice diffusione di notizie false ma identifica l'intenzione a veicolare informazioni errate allo scopo di ferire, confondere o trarre un profitto. È un tema urgente perché, soprattutto durante la pandemia, metà della popolazione italiana si è imbattuta in notizie false in rete.

GLI ELEMENTI DELLE NOTIZIE FALSE

Per riconoscere le fake news occorre prestare attenzione ad alcuni elementi che le rendono riconoscibili.

- **Mimesi:** le fake news emulano siti istituzionali grazie ad efficaci manipolazioni di immagini, loghi e nomi delle url (indirizzo del sito web) cambiati in modo impercettibile da sembrare quelli originali.
- **Enfasi:** il contenuto è scritto con toni molto esagerati, giudicanti, con una grande partecipazione e coinvolgimento da parte degli autori.
- **Certezza e semplificazione:** i contenuti fake di solito offrono certezze su temi molto complessi e li spiegano con ipersemplificazioni, prendono posizioni nette (ad es: **il vaccino contro il Covid modifica il Dna**).
- **Presunti esperti:** si riportano frasi come "secondo gli esperti", senza nominarli.
- **Fonti corrette, dati sballati:** alcune fake news riportano fonti autorevoli, ma ne distorcono i dati.

In conclusione, occorre fare molta attenzione ai contenuti che si leggono in rete: fate affidamento su fonti primarie e secondarie autorevoli, leggete sempre i contenuti fino in fondo; diffidate di quei contenuti che non riportano le fonti utilizzate. **GVM Care & Research** da sempre lavora per diffondere un'informazione medica corretta. Sui nostri siti puoi trovare informazione di qualità, perché:

- **revisioniamo ogni articolo con i nostri specialisti;**
- **raccogliamo le informazioni solo da fonti scientifiche e verificate;**
- **aggiorniamo periodicamente gli articoli;**
- **raccontiamo con linguaggio accessibile e trasparente** le opzioni cliniche a disposizione dei pazienti.

Ricordati che, in ogni caso, nessun sito può sostituire il rapporto diretto medico-paziente o la visita specialistica che rimangono fondamentali per confermare qualsiasi diagnosi e trattamento.

FONTI PRIMARIE E SECONDARIE

Le fonti possono essere di due tipi: primarie, che rappresentano le informazioni dirette su un determinato argomento (ad esempio un articolo scientifico), e secondarie, che analizzano e rielaborano le informazioni dirette (ad esempio un articolo giornalistico, un post su un social, un articolo sul sito di un ospedale, pubblico o privato, ecc). Le fonti secondarie sono davvero eterogenee ed è per questo che, per verificarne l'autorevolezza, occorre capire su quali fonti primarie si siano basate. Queste ultime possono essere:

- **Riviste scientifiche** (*The Lancet, Nature, BMJ, ecc*);
- **Società scientifiche di medici;**
- **Istituzioni pubbliche** (*Ministero della Salute, AIFA, ISS, ecc*);
- **Ordini professionali riconosciuti;**
- **Professionisti riconosciuti che lavorano nel campo di interesse della notizia** (*medici, operatori sanitari, etc*).

I SITI ISTITUZIONALI

Visto che molti italiani si informano in Rete, dedichiamo un focus sui siti online delle istituzioni che operano nell'ambito della salute, da prendere in considerazione sia quando cerchiamo notizie nell'ambito della salute, sia quando incappiamo in una notizia e vogliamo essere sicuri dell'attendibilità della fonte. Questi sono i siti istituzionali più importanti:

- **Ministero della Salute;**
- **Istituto Superiore di Sanità (ISS);**
- **EpiCentro:** fornisce dati epidemiologici aggiornati sulle principali patologie;
- **Agenzia del Farmaco (AIFA);**
- **Federazione Nazionale Ordine dei Medici (FNOMCeO)** di cui consigliamo il blog, "Dottore ma è vero che?" dedicato a chiarire i dubbi sulla salute e smontare falsi miti;
- **European Center for Disease Control and prevention (ECDC)** fornisce dati aggiornati di sorveglianza e salute pubblica riguardanti le varie patologie;
- **European Medicine Agency (EMA)** riporta in tempo quasi reale tutti gli aggiornamenti in merito alle procedure di approvazione, ai provvedimenti regolatori e alla farmacovigilanza dei medicinali approvati sul territorio della UE;
- **Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS),** sito realizzato in chiave divulgativa e molto accessibile, focalizza l'informazione sui temi di stretta attualità e le minacce globali alla salute pubblica.

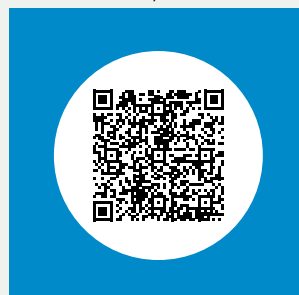
Leggi le fonti di questo articolo!

Inquadra il QR Code con la fotocamera dello smartphone.



Vuoi approfondire l'argomento Fake News?

Leggi i nostri articoli sul tema. Inquadra il QR Code con la fotocamera dello smartphone.



SISTEMA RESPIRATORIO

GLI ESAMI PER LA PREVENZIONE



Visita pneumologica
con auscultazione del torace

Ecografia torace
sfrutta gli ultrasuoni
per indagare anomalie
nei tessuti molli

PER APPROFONDIRE



DLCO

consente di valutare eventuali
deficit della capacità
di trasferimento
dell'ossigeno ai tessuti

TC torace

RX Torace

ALLENARE IL DIAFRAMMA

Il **diaframma toracico** è una cupola muscolo-tendinea che separa il torace dall'addome. Coinvolto in quasi tutte le funzioni del corpo, è il **principale muscolo respiratorio** ed è di fondamentale importanza nello sport e nel fitness. Imparare una respirazione diaframmatica consente di scaricare la tensione da collo a spalle, assumere una postura corretta, rendere più nitida la voce e anche regolare lo stato emotivo.

Leggi di più
nella pagina dedicata



CONOSCERLO MEGLIO

L'apparato respiratorio è la **rete di organi e tessuti che aiutano a respirare**. Comprende le **vie aeree superiori** cioè gli organi esterni al torace (cavità nasali, paranasali, faringe e laringe) e le **vie aeree inferiori, cioè gli organi** situati all'interno della gabbia toracica (trachea, bronchi, polmoni e i vasi sanguigni). Anche i **muscoli** (diaframma e intercostali interni) che alimentano i polmoni fanno parte dell'apparato respiratorio. Queste parti lavorano insieme per spostare l'ossigeno in tutto il corpo ed eliminare i gas di scarto come l'anidride carbonica.

Sono molte le funzioni che svolge, oltre ad aiutarci a inspirare ed espirare, l'apparato respiratorio permette di parlare e di sentire gli odori, riscalda l'aria per adattarla alla temperatura corporea e la idrata al livello di umidità di cui il corpo ha bisogno, fornisce ossigeno alle cellule del corpo, rimuove i gas di scarto (compresa l'anidride carbonica) dal corpo quando si espira e protegge le vie respiratorie da sostanze nocive e irritanti.

QUANDO NON FUNZIONA

Sono molte le condizioni che possono colpire gli organi e i tessuti che compongono l'apparato respiratorio. In generale possono verificarsi:

- **A causa di sostanze irritanti che si respirano nell'aria, tra cui virus o batteri che causano infezioni** (gonfiore, irritazione e dolore): allergia, bronchite, bronchiolite, asma, polmonite;
- **In seguito a malattie:** OSAS - apnee ostruttive del sonno, BPCO - broncopneumopatia cronica ostruttiva, cancro ai polmoni;
- **Invecchiamento:** con il passare del tempo i polmoni diventano più rigidi e perdono gradualmente la loro funzionalità, anche in assenza di malattie.

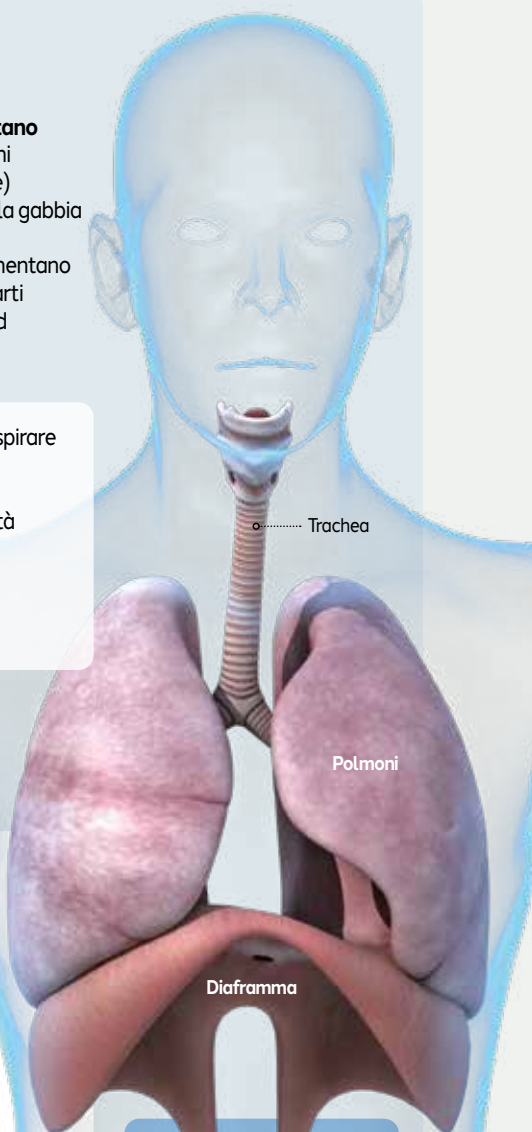
LA TOSSE

Si tratta di un normale riflesso di protezione che serve a difendere le vie respiratorie dalle irritazioni. Quando la tosse è un episodio **occasionale**, non deve destare preoccupazione. **Diventa invece una spia** quando persiste per oltre 2-3 settimane, se accompagnata da respiro corto, sibilante o affannato, febbre, sudore notturno, perdita di peso o sangue nel catarro. In queste situazioni potrebbe essere sintomo di una patologia ed è quindi **necessario consultare il medico**.

In questi ultimi due anni di pandemia, la tosse, assieme alla mancanza di respiro, la disfunzione cognitiva e la sensazione di stanchezza, è stata anche un sintomo della positività al virus Covid-19. Questa sintomatologia per circa il 10-30% dei pazienti contagiati continua a persistere anche a distanza di 4 o più mesi dalla negativizzazione.

Si parla di **sindrome da Long Covid** ed è bene non sottovalutarla in quanto la capacità polmonare può restare a lungo compromessa. In questo caso è **fondamentale la riabilitazione attraverso attività specifiche**.

Leggi di più nella pagina dedicata



PRINCIPALI TRATTAMENTI

- Terapia farmacologica
- Terapie ventilatorie
- Terapia chirurgica nel caso di lesioni che necessitano una rimozione
- Ginnastica respiratoria

LA TUA SALUTE



PREPARARSI ALLA PRIMA VISITA CON LO SPECIALISTA

COSA PUÒ CHIEDERE LO SPECIALISTA?

La prima volta che si incontra uno specialista è importante fornire alcune semplici informazioni, essenziali per aiutare il medico nell'anamnesi:

- **storia personale del paziente:** il lavoro svolto, le abitudini ricorrenti e lo stile di vita (*il consumo di alcool o il vizio del fumo, l'alimentazione e il grado di attività fisica fino alla regolarità intestinale e la qualità del riposo notturno*);
- **analisi delle patologie passate e attuali:** le patologie di cui il paziente soffre o ha sofferto, terapie in corso o concluse, interventi chirurgici a cui si è sottoposto e le eventuali terapie farmacologiche che si assumono in modo cronico o ricorrente;
- **storia familiare:** stato di salute e patologie dei componenti della famiglia, patologie ereditarie o genetiche.

DOCUMENTI UTILI DA AVERE CON SÉ

- **tessera sanitaria valida;**
- **ultimi esami del sangue effettuati;**
- **referti di esami diagnostici.**

IN CASO DI EMERGENZA



Alcune delle informazioni fondamentali da tenere sempre con sé, nel portafoglio ad esempio, utili ai soccorritori in caso di emergenza medica.

In particolare se ci si trova in stato di incoscienza o non si riesce a parlare.

- **Nome**
- **Cognome**
- **Patologie attuali**
- **Allergie e reazioni allergiche**
- **Farmaci /cure correnti**
- **Gruppo sanguigno**
- **Donatore di organi SI/NO**
- **Lingua principale**
- **Contatti di Emergenza**

Scansiona il QR Code e scarica il modello dell'albero genealogico in cui appuntare la tua storia familiare, tienilo sempre con te quando vai ad una visita e mostralo allo specialista. Ti ringrazierà!



COME RACCOGLIERE LA PROPRIA STORIA FAMILIARE

Molte patologie comuni hanno evidenti legami familiari.

Tuttavia, se vostro padre ha una patologia cardiaca, non significa necessariamente che anche voi avrete la stessa patologia.

In ogni caso il medico dovrebbe conoscere la storia di questa malattia nella vostra famiglia, in modo da poterne cogliere i primi segni e raccomandare misure preventive che possano ridurre altri fattori di rischio controllabili.

Per raccogliere l'anamnesi familiare, fate **un elenco di tutte le patologie croniche** che hanno colpito i vostri genitori, nonni, fratelli, sorelle, figli e persino zii.

Ad esempio l'ipertensione, il diabete, l'Alzheimer, le malattie renali, le malattie cardiovascolari e i tumori del seno, dell'utero, delle ovaie, del colon e della prostata.

Tenete traccia di quali di esse sono presenti nel lato materno o in quello paterno della famiglia e annotate se qualche parente stretto è morto in giovane età a causa di una patologia particolare.

Sapevate che il vostro smartphone può essere d'aiuto nelle situazioni di emergenza?

Negli smartphone è presente una scheda per informazioni e contatti di emergenza, consultabile anche nel caso in cui il telefono sia bloccato. Inquadra il QR Code e leggi come fare per impostare le informazioni di emergenza.



PIANIFICARE LA PREV

Fino a
15
anni



VISITA OCULISTICA

1 visita specialistica entro i 15 anni

VISITA ODONTOIATRICA

1 visita specialistica entro i 15 anni



VISITA ORTOPEDICA

1 visita specialistica entro i 15 anni

VISITA ANDROLOGICA

per identificare tempestivamente patologie come varicocele o fimosi peniena



VISITA GINECOLOGICA

la prima visita è consigliata se ci sono problematiche come bruciori, perdite o dolori. Un colloquio è utile anche per chiarire dubbi sul ciclo mestruale

30/40
anni



ESAME DEL SANGUE E DELLE URINE

1 volta all'anno



VISITA CARDIOLOGICA

1 volta, con programmazione dell'eventuale controllo a seconda del risultato della visita



ECG SOTTO SFORZO

1 volta, con programmazione dell'eventuale controllo a seconda del risultato della visita, della familiarità, della storia personale (in particolare dei fattori di rischio)



VISITA DERMATOLOGICA CON MAPPATURA NEI

ogni anno, salvo eventuali nei sospetti da monitorare più frequentemente a giudizio del medico dermatologo



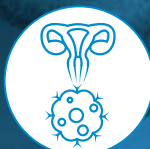
VISITA ODONTOIATRICA CON IGIENE

visita odontoiatrica ogni 12 mesi; igiene ogni 6-12 mesi



VISITA GINECOLOGICA

1 volta all'anno



PAP TEST E HPV TEST

PAP test ogni anno in occasione della visita ginecologica; HPV test se non vaccinati, ogni 1-3 anni a seconda del quadro ginecologico



VISITA SENOLOGICA ED ECOGRAFIA MAMMARIA

1 volta ogni 2 anni in assenza di familiarità e/o di rilievi patologici all'ecografia precedente



VISITA UROLOGICA

1 volta in questa fascia di età, con programmazione della visita successiva a seconda dei rilievi emersi. Regolare autopalpazione dei testicoli



VISITA OCULISTICA

1 volta all'anno



Bilanci di Salute

Per i bambini da 0 ai 14 anni sono previsti dei periodici bilanci di salute effettuati dal pediatra di medicina generale. Dopo i 14 anni di età del paziente, il medico di base subentra al pediatra.

ENZIONE AD OGNI ETÀ

40/50
anni

Maggiore di

60
anni



ESAME DEL SANGUE E DELLE URINE
1 volta all'anno

VISITA CARDIOLOGICA
1 volta all'anno



TC CALCIUM SCORE INDEX
su consiglio medico per valutare
il grado di calcio nel sangue

VISITA DERMATOLOGICA
CON MAPPATURA NEI

ogni anno, salvo eventuali nei sospetti
da monitorare più frequentemente
a giudizio del medico dermatologo



VISITA ODONTOIATRICA CON IGIENE
visita odontoiatrica ogni 12 mesi;
igiene ogni 6-12 mesi

VISITA GINECOLOGICA
1 volta all'anno



PAP TEST E HPV TEST

PAP test ogni anno in occasione della visita
ginecologica; HPV test se non vaccinati, ogni
1-3 anni a seconda del quadro ginecologico

VISITA SENOLOGICA
E MAMMOGRAFIA

visita ed eco ogni anno, mammografia ogni
2 a meno di familiarità o rilievi patologici
precedenti da monitorare



VISITA UROLOGICA
1 volta all'anno

ESAMI DEL PSA

1 volta all'anno per gli uomini
dai 50 anni



VISITA OCULISTICA
1 volta all'anno



ESAME DEL SANGUE E DELLE URINE
1 volta all'anno

TEST SANGUE OCCULTO NELLE FECI
ogni 2 anni



TC CALCIUM SCORE INDEX
su consiglio medico per valutare
il grado di calcio nel sangue

RETTOSCOPIA E COLONSCOPIA

ogni anno, salvo eventuali nei sospetti
da monitorare più frequentemente
a giudizio del medico gastroenterologo



MOC PER LA DENSITÀ OSSEA
ogni 18-24 mesi



VISITA CARDIOLOGICA CON ECG
1 volta all'anno



PAP TEST E HPV TEST

PAP test ogni anno in occasione della
visita ginecologica; HPV test se non
vaccinati, ogni 1-3 anni a seconda del
quadro ginecologico

VISITA UROLOGICA

1 volta all'anno



ESAMI DEL PSA
1 volta all'anno

VISITA DERMATOLOGICA
CON MAPPATURA NEI

ogni anno, salvo eventuali nei sospetti da
monitorare più frequentemente
a giudizio del medico dermatologo



VISITA OCULISTICA
1 volta all'anno

VISITA ODONTOIATRICA

1 volta all'anno



Attenzione!

Questi consigli non intendono e non devono in alcun modo sostituire il rapporto diretto medico-paziente o la visita specialistica. Si raccomanda di chiedere sempre il parere del proprio medico curante.

Scarica subito il promemoria della Salute.

Programma in anticipo i tuoi appuntamenti, tieni traccia delle tue ultime visite e pianifica le successive. Questo promemoria ti sarà utile anche quando vai dal medico.



PRESSIONE ARTERIOSA

Misurare periodicamente alcuni valori ti aiuta a tenere traccia del tuo stato di salute e cogliere tempestivamente i primi segnali che richiedono un approfondimento diagnostico.

Valori medi

Massima
inferiore a

140
mmHg

Minima
inferiore a

90
mmHg

I VALORI
DA TENERE
SOTTO
CONTROLLO

COLESTEROLO

Valori medi

Fino a

100
mg/dl

COLESTEROLO LDL

Più di

50
mg/dl

COLESTEROLO HDL

Meno di

150
mg/dl

TRIGLICERIDI

INDICE DI MASSA CORPOREA

in inglese Body Mass Index

B.M.I.: $\text{Peso (in Kg)} / \text{Altezza al quadrato}$

Le classi di peso per gli adulti indicate dal B.M.I.



< 18,5
SOTTOPESO



da 18,5 a 24,9
NORMOPESO



da 25 a 29,9
SOVRAPPESO



> 30
OBESITÀ

Uno stile di vita sano e attivo contribuisce a mantenere "in forma" tutti i distretti corporei: l'apparato cardiocircolatorio, l'apparato gastrointestinale, le ossa, la muscolatura e non solo. Ecco i nostri consigli:



DORMI REGOLARMENTE

cerca di avere
un sonno
regolare
e tranquillo
di almeno 6/8 ore
per notte



SEGUI UN'ALIMENTAZIONE SANA

mangia 5 porzioni di
verdura e frutta di
stagione al giorno



RIDUCI I GRASSI SATURI

evita cibi trattati
che contengono
grandi quantità
di sale, grassi
e zuccheri



ATTIVITÀ FISICA

fai almeno
150-300 minuti
a settimana di
attività fisica
moderata



BEVANDE ALCOLICHE

modera
le bevande
alcoliche
che vanno assunte
solo in piccole
quantità



FUMO

dire NO al fumo
aiuta il cuore
e le arterie
a mantenersi sane



STRESS

tieni sotto
controllo
lo stress



IDrataZIONE

è importante bere
almeno 2 litri
di acqua
al giorno

LE BUONE
ABITUDINI

Per altri consigli
sulle buone abitudini
seguici sui social



SISTEMA ENDOCRINO

GLI ESAMI PER LA PREVENZIONE



Visita endocrinologica
Esami di laboratorio
Ecografia

PER APPROFONDIRE



Eco-color-doppler
RM o TC
Scintigrafia



Agoaspirato

CONOSCERLO MEGLIO

Il **sistema endocrino** è composto da diversi organi chiamati **ghiandole**, le principali sono: **ipotalamo, ipofisi, tiroide, paratiroidi, timo, surrenali, pineale, pancreas, ovaie e testicoli**. Ognuna di queste ghiandole, situate in tutto il corpo, crea e secerne (rilascia) specifici **ormoni**.

Gli ormoni aiutano a **coordinare le funzioni dell'organismo**: dal metabolismo, alla crescita e lo sviluppo, alle emozioni, all'umore, alla funzione sessuale e persino il sonno. Queste sostanze chimiche trasportano messaggi attraverso il sangue agli organi, alla pelle, ai muscoli e ad altri tessuti. I segnali dicono al corpo cosa fare e quando farlo.

QUANDO NON FUNZIONA

Poiché il sistema endocrino è molto complesso, un malfunzionamento può portare a un'ampia gamma di problemi.

Sono due però le situazioni alla base di questi disturbi:

• Squilibrio ormonale

Eccessiva o insufficiente secrezione di un ormone da parte di una specifica ghiandola endocrina. Da qui la frequente presenza nei nomi delle patologie endocrine del prefisso:

- **"iper-"** per indicare una produzione di ormoni sopra il livello normale: ipertiroidismo, iperprolattinemia, iperinsulinismo, ipercortisolismo;
- **"ipo-"** per indicare una produzione sotto il livello normale: ipotiroidismo, ipopituitarismo, ipogonadismo.

- **Sviluppo di lesioni** (noduli o neoplasie) a carico dell'apparato endocrino, possono o meno interessare i livelli ormonali.

TRATTAMENTI

- Farmacologici
- Intervento chirurgico di asportazione



DIABETE

Il più comune tra i disturbi del sistema endocrino è il **diabete**. Una patologia cronica che si verifica quando il **pancreas non secerne sufficiente insulina** causando un'eccessiva presenza di glucosio nel sangue (iperglicemia).

Secondo i dati ISTAT **3,2 milioni di persone** ne soffrono, **1 milione** non sa di averlo sviluppato, **4 milioni** rischiano di sviluppare la malattia entro pochi anni.

Ci sono due forme principali di diabete: il **diabete di tipo 1** e il **diabete di tipo 2** (leggi a pag. 21 il legame tra diabete di tipo 2 e obesità). Accanto a questi ne esistono altri tipi come il **diabete gestazionale**. La diagnosi di diabete è certa con una glicemia a digiuno maggiore di 125 mg/dl in due giorni diversi oppure con un **valore di glicemia di 200 mg/dl**, rilevato in qualunque momento della giornata o due ore dopo un carico di glucosio.

Diabete



PIEDE DIABETICO

Chi ha il diabete è a maggior rischio di riscontrare problematiche ai piedi. Con il passare del tempo, il diabete può danneggiare **nervi e i vasi sanguigni nei piedi**.

Questo causa una perdita di sensibilità, perciò non ci si accorge di avere ferite e si ha minor capacità di guarire.

Il risultato è che possono trasformarsi in ulcere e nei casi più estremi si può riscontrare **necrosi e gangrena**.

Consigli per la salute dei tuoi piedi

- Controlla i piedi tutti i giorni
- Taglia le unghie dei piedi con cura
- Mantieni e indossa calzini puliti e asciutti
- Indossa sempre scarpe chiuse
- Fai attività fisica, ma con attenzione



Piede diabetico

PATOLOGIE MULTISISTEMICHE E CRONICHE

Le **patologie multisistemiche** coinvolgono per definizione la disfunzione di più sistemi. Si inquadrano come **croniche** le patologie che richiedono un trattamento continuo durante un periodo di tempo che va da anni a decenni. Rientrano in questa definizione i **tumori**, il **diabete**, l'**obesità**: sono patologie che, secondo l'OMS, sono particolarmente invalidanti e costituiscono la principale causa di morte nel mondo e hanno bisogno di **assistenza e trattamento a lungo termine**.

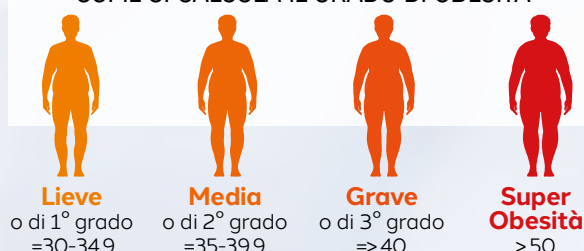
Le malattie multisistemiche e croniche **si possono prevenire e mantenere sotto controllo**. Necessitano di:

- un **approccio alla prevenzione** e al trattamento sistematico e durevole nel tempo
- un **monitoraggio costante** nel quale si accentua la necessità della multidisciplinarietà

Tra le condizioni multisistemiche e croniche maggiormente diffuse ci sono **OBESITÀ E DIABETE**: due patologie che sono legate tra loro.

L'obesità ha cause multiple come **fattori genetici, psicosociali, metabolici, endocrini e comportamentali**.

COME SI CALCOLA IL GRADO DI OBESITÀ



B.M.I.: Peso (in Kg)/Altezza al quadrato

L'obesità è il fattore di rischio che ha la maggiore incidenza per l'insorgere del diabete di tipo 2.

Questo perché l'obesità è uno dei fattori che causa insulino-resistenza in quanto l'eccesso di adiposità inibisce l'efficacia dell'insulina nei tessuti periferici.

DIAGNOSI DEL DIABETE

- **Controllo della glicemia**
- **Test da carico orale di glucosio (OGTT) o curva glicemica**
- **Controllo dell'emoglobina glicata (HbA1c, proteina che si trova all'interno dei globuli rossi)**

PER APPROFONDIRE



Chi sono i soggetti a rischio e perché è importante fare prevenzione

DI COSA SI OCCUPANO I CENTRI GVM PER L'OBESITÀ E I DISTURBI ALIMENTARI

Prevenzione e diagnosi

- **visita medico specialistica** con valutazione clinica, antropometrica (si valuta anche se ci sono altre patologie correlate all'obesità)
- **screening ematologico**
- **valutazione dietistica** dello stile di vita e delle abitudini alimentari
- **valutazione psicologica**

Terapia

- **educazione alimentare**
- **terapia comportamentale** individuale o di gruppo
- **prescrizione dietetica**
- **chirurgia bariatrica**

Chirurgia bariatrica

Prima degli interventi sono necessarie le valutazioni:

- **dietologica, nutrizionistica**
- **del chirurgo bariatrico**
- **psicologica**
- **gastroscopica**
- **cardiologica**
- **pneumologica**
- **endocrinologica**

Controllo nel tempo

- **nutrizionale**
- **post chirurgico**
- **psicologico**
- **valutazione chirurgia plastica funzionale post chirurgia bariatrica**

OBESITÀ
dove rivolgersi



Il **Codice europeo contro il cancro** è un documento voluto dalla Commissione Europea, redatto e revisionato annualmente da un gruppo di medici, scienziati ed esperti dell'Unione Europea, selezionati dall'Agenzia internazionale per la ricerca sul cancro.

Il Codice raccoglie le **indicazioni per una prevenzione attiva e consapevole del tumore**: semplici azioni che chiunque può intraprendere per diminuire la probabilità di sviluppare una patologia tumorale.

PREVENZIONE DEL TUMORE: SI PUÒ RIDURRE IL RISCHIO?

I **12 PUNTI** DEL CODICE EUROPEO:

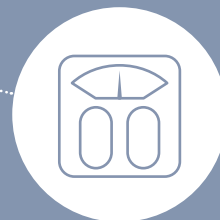


1/ Non fumare

È ormai dimostrato che le sostanze assunte attraverso la combustione o il consumo del tabacco sono cancerogene

2/ Rendi la tua casa e il tuo posto di lavoro liberi dal fumo

Disincentivare il fumo passivo in casa e sul posto di lavoro



3/ Attivati per mantenere un peso il più possibile nella norma

L'obesità e il sovrappeso sono fattori di rischio per lo sviluppo del cancro



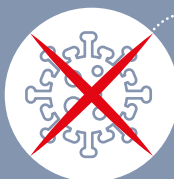
4/ Svolgi quotidianamente attività fisica

per mantenere il corpo in salute e prevenire anche le malattie cardiovascolari e quelle legate al metabolismo



5/ Mantieni una dieta sana ed equilibrata

Riduci zuccheri, alimenti altamente processati o carni conservate, limita l'uso del sale, consuma più frutta e verdura e più proteine vegetali. Prediligi cereali integrali e zuccheri complessi



8/ Osserva le istruzioni in materia di salute e sicurezza sui posti di lavoro

per proteggerti dall'esposizione ad agenti cancerogeni noti



6/ Limita il consumo di alcolici

di qualsiasi alcool si tratti, è preferibile non consumarlo



7/ Limita l'esposizione al sole

Soprattutto per i bambini. In spiaggia e al sole è bene utilizzare sempre una crema solare protettiva

9/ Accertati di non essere esposto a concentrazioni naturalmente elevate di radon,

un gas che può entrare dal suolo negli ambienti come le abitazioni o i luoghi di lavoro

86
Rn
Radon
(222)



10/ L'allattamento al seno

riduce il rischio di tumore per la madre. Se possibile, l'allattamento al seno è da prediligere

11/ Assicurati che i tuoi familiari partecipino ai programmi di vaccinazione infantile, ad esempio contro l'epatite B e il papillomavirus umano (HPV)



12/ Aderisci ai programmi organizzati di screening

e ai **Check Up periodici** ad esempio per la prevenzione del cancro dell'intestino (uomini e donne), del seno (donne), del collo dell'utero (donne)

GLI ESAMI PER LA PREVENZIONE E LA DIAGNOSI

DEL TUMORE AL SENO



- Autopalpazione
- Visita senologica
- Test genetici predittivi
- Ecografia mammaria
- Mammografia
- Risonanza magnetica
- Biopsia

DEL TUMORE ALLA PROSTATI



- Visita urologica
- Esame PSA
- Esplorazione rettale con palpazione della ghiandola
- Ecografia transrettale
- PET o TAC
- Risonanza magnetica multiparametrica
- Biopsia

BOCCA: LO SPECCHIO DELLA NOSTRA SALUTE



PATOLOGIE CARDIACHE

I batteri che causano gengiviti e parodontiti possono spostarsi dalla cavità orale e **raggiungere**, attraverso il flusso sanguigno, **il cuore e le arterie**, aumentando il rischio di **patologie cardiovascolari**. Una delle più frequenti è l'**endocardite batterica**: una temibile infezione delle strutture valvolari e parietali del cuore che può essere scatenata da procedure come ad esempio le estrazioni dentali.



DISTURBI POSTURALI

Esiste una correlazione tra denti e **dolori muscoloscheletrici**? Apparentemente no, ma il **mal di schiena**, come il **dolore alla cervicale**, **mal di testa** possono essere sintomo di una **malocclusione dentale** o un **disallineamento dei denti**.



DISTURBI DEL SONNO

I disturbi del sonno che originano dalla bocca, detti anche "**dental sleep disorders**", sono diversi e includono l'**apnea ostruttiva nel sonno (OSAS)**, il **bruxismo** (l'abitudine a digrignare i denti), l'**ipersalivazione**, la **xerostomia** e l'**insonnia da dolore oro- facciale**. Nelle sue forme gravi l'OSAS rappresenta anche un fattore di rischio per le **malattie cardiache e cerebrovascolari**.



DIABETE

Il **paziente diabetico** è più vulnerabile a **gengiviti, parodontiti e carie dentali** perché presentano delle alterazioni nel funzionamento delle cellule immunitarie, adibite alla difesa dell'organismo dalle infezioni. Inoltre, l'alto livello di glucosio presente nel tessuto gengivale di un soggetto diabetico favorisce la **sopravvivenza e la proliferazione dei batteri**.

Viceversa, la presenza di parodontite influisce sul livello di zuccheri nel sangue poiché i batteri presenti nel tessuto gengivale, grazie al flusso sanguigno, possono diffondersi e innescare la risposta immunitaria dell'organismo, con conseguente difficoltà nel **controllo dei livelli di glicemia** e nella **gestione del diabete**.



DISTURBI GASTROINTESTINALI

Il **processo digestivo inizia già dalla bocca**: una buona masticazione del cibo garantisce all'organismo la disponibilità di tutti i nutrienti.

Difetti a livello dell'arcata dentale (edentulia, mobilità dentale, malocclusioni) possono causare una **masticazione insufficiente** e **compromettere la digestione**, ma può accadere anche che alcune patologie dell'apparato gastrointestinale procurino problemi a livello del cavo orale e dei denti.

Ad esempio, alcune forme di **reflusso gastroesofageo** causano **erosioni dello smalto degli elementi dentali**, che nei casi più gravi comportano l'esposizione della dentina.



LA SICUREZZA DELL'ODONTOIATRIA IN OSPEDALE

Trova la Dental Unit più vicina a te



Inquadra il QR Code con lo Smartphone



www.dentalunit.it

I 5 SENSI

Con il crescere dell'età la funzionalità degli organi di senso si può compromettere. Scopri come funzionano e come mantenerli al meglio.

COME FUNZIONANO IN SINTESI

Consentono di **interagire con il mondo esterno trasformando segnali in informazioni** che il sistema nervoso elabora per reagire, comunicare e mantenere il corpo sano e sicuro.

Gli **organi sensoriali**: occhi, orecchie, naso, lingua e pelle sono dei veri e propri recettori: cellule e tessuti specializzati all'interno di questi organi **ricevono stimoli grezzi e li traducono in segnali** che il sistema nervoso può utilizzare.

Le informazioni sensoriali vengono trasmesse dal sistema nervoso periferico al sistema nervoso centrale.

Una struttura del cervello chiamata **talamo riceve la maggior parte dei segnali sensoriali e li trasmette all'area appropriata della corteccia cerebrale per essere elaborati**.

Le informazioni sensoriali relative all'olfatto vengono invece inviate direttamente al bulbo olfattivo.

Si attribuisce questa caratteristica al fatto che è stato uno dei primi ad essersi sviluppato negli esseri viventi.

1/Gusto

L'organo principale della gustazione è la lingua, sede delle papille gustative, che ci fornisce informazioni sui sapori.

La parte del cervello addetta al gusto è la corteccia gustativa del **lobo Parietale**.

Si ritiene che con l'avanzare dell'età i neuroni olfattivi e la produzione di muco diminuiscano e che questo porti a perdere parte dell'olfatto. Anche il numero di papille gustative diminuisce e diventano meno sensibili alla stimolazione.

La riduzione del senso del gusto e dell'olfatto può portare a un'alimentazione scorretta che può influire negativamente sulla salute. Cosa si può fare:

- **smetti di fumare**
- **prenditi cura dell'igiene dentale** (non dimenticare il filo interdentale!)
- **mangia alimenti contenenti vitamine e minerali essenziali** come lo zinco, presente nelle ostriche, nella carne e nei legumi.

2/Olfatto

Attraverso il naso, e in particolare la mucosa nasale, gli stimoli olfattivi vengono tradotti in odore.

La parte del cervello addetta all'olfatto è la corteccia olfattiva del **lobo Parietale**.

3/Tatto

Recettori specializzati nella pelle inviano segnali tattili al cervello. La parte del cervello addetta al tatto è la corteccia somatosensoriale del **lobo Parietale**.

Con l'invecchiamento è necessario proteggere la pelle, che diventa meno sensibile al dolore, alla temperatura e alla pressione a causa della perdita dei recettori tattili. Questi cambiamenti possono verificarsi a causa della diminuzione del flusso sanguigno alle terminazioni nervose, al midollo spinale o al cervello. Quindi è necessario prestare particolare attenzione per evitare lesioni, come ustioni da oggetti caldi e lividi da pressione. Tuttavia, il tocco leggero di un massaggio può essere utile per il nostro benessere, oltre ad avere un effetto calmante e a rafforzare il nostro sistema immunitario.

4/Udito

L'orecchio utilizza le ossa e il fluido per trasformare le onde sonore in segnali acustici.

La parte del cervello addetta alla vista è la corteccia uditiva del **lobo Temporale**.

Sebbene ci siano delle persone che mantengono un udito perfetto lungo l'intero corso della loro vita, la maggior parte perde la sensibilità uditiva gradualmente, a partire dai 20 anni.

In Italia 7 milioni di persone hanno problemi di udito, l'11,7% della popolazione. Una persona su tre tra gli over 65 soffre di ipoacusia, ma solo il 31% della popolazione ha effettuato un controllo dell'udito negli ultimi 5 anni. La perdita dell'udito può far sentire isolati ed è anche una minaccia per la sicurezza se, ad esempio, non si riesce più a sentire un allarme antifumo. Cosa si può fare per prevenire la perdita progressiva dell'udito:

- **limita l'esposizione ai rumori forti**: non ascoltare la musica o la TV a un volume eccessivamente alto, indossa tappi anti-rumore o protettivi
- **smetti di fumare**, soprattutto se sei diabetico, e contieni il consumo di alcol, poiché queste cattive abitudini possono danneggiare le strutture interne dell'orecchio
- **evita potenziali danni all'orecchio medio**, non usare cotton fioc
- se si presentano segnali che indicano un abbassamento dell'udito, **consulta uno specialista in otorinolaringoiatria**
- dopo aver consultato il tuo medico, **utilizza apparecchi acustici** per evitare di sentirti spaesato



5/Vista

Gli occhi traducono la luce in segnali di immagine che il cervello elabora. La parte del cervello addetta alla vista è la corteccia visiva del lobo Occipitale.

Dopo i 65 anni, se non hai bisogno di occhiali, sei un'eccezione. Con il passare del tempo gli occhi perdono elasticità e solitamente diventa difficile mettere a fuoco gli oggetti vicini.

Una buona vista incide sulla possibilità di mantenere la propria indipendenza, ma in base a un sondaggio commissionato da OSVI, Osservatorio per la Salute della Vista, il 50% degli italiani non effettua nessun tipo di controllo sulla vista, mentre il 30% degli intervistati ha dichiarato di averlo fatto nell'ultimo anno solo dall'ottico, e non dall'oculista.

Una corretta prevenzione oftalmologica, tuttavia, è fondamentale per diagnosticare precocemente disturbi e patologie che, se non trattati, possono compromettere irrimediabilmente la vista.

Le patologie oculistiche più frequenti in età adulta e come prevenirle:

Cataratta

Si verifica quando le lenti dei nostri occhi (il cristallino) diventano distorte o si opacizzano.

L'invecchiamento è il più comune dei fattori di rischio.

- **Smetti di fumare**
- **Evita l'esposizione solare** senza occhiali da sole
- **Segui una dieta sana** e ricca di vitamine antiossidanti.

Degenerazione maculare senile

Solitamente si manifesta dopo i 55 anni ed è molto diffusa dopo i 75. Colpisce la macula, la zona al centro della retina e la cui funzione è la visione distinta centrale.

È considerata la prima causa di cecità nei Paesi occidentali.

- **Segui una dieta sana** che includa luteina e zeaxantina (sostanze che conferiscono a vari alimenti il colore giallo o arancione), omega-3 presenti nel pesce azzurro o integratori anche vegan friendly, lo zinco presente nella carne rossa, nei fagioli, nelle noci e la vitamina D
- **Smetti di fumare**
- **Mantieni sotto controllo il peso**
- **Monitora eventuali** patologie sistemiche come **ipertensione, diabete e cardiopatie.**

Glaucoma

È causato da un aumento significativo della pressione oculare che danneggia il nervo ottico.

Questa condizione va a restringere il campo della visione e può portare a cecità se non trattata in modo appropriato.

La maggior parte delle persone non ha sintomi, ma qualcuno lamenta dolore o occhi arrossati.

Secondo gli ultimi studi pubblicati, una dieta sana e l'esercizio fisico possono diminuire il rischio di glaucoma riducendo la pressione all'interno del bulbo oculare.

STUDIARE LE VIE DI SENSO

Si ricorre ai "potenziali evocati" per valutare le risposte del Sistema Nervoso Centrale (SNC) a stimoli esterni: un insieme di esami strumentali che permettono di monitorare il percorso e il corretto funzionamento di specifiche vie di senso.



Leggi di più
nella pagina dedicata

IL METODO LONG LIFE FORMULA® PROMUOVE LA PREVENZIONE ATTRAVERSO IL BENESSERE

Preservare la salute delle persone e stimolarle a prendersi cura di sé stesse oggi, per una vita longeva e migliore.

È questo l'obiettivo che **Lucia Magnani** si è prefissata di raggiungere attraverso gli studi sull'**invecchiamento precoce** e sul ruolo degli **antiossidanti** nei processi di **anti-invecchiamento cellulare**.

La ricerca scientifica sullo stress ossidativo ha dato vita a **Long Life Formula®** ovvero il Metodo utilizzato nella **Lucia Magnani Health Clinic**, grazie al quale vengono individuati per tempo gli elementi di fragilità e la predisposizione all'insorgenza di patologie e la cui adozione consente di apportare correttivi necessari al fine di condurre uno stile di vita corretto e sano.

Long Life Formula® integra la consolidata professionalità di GVM Care & Research in campo sanitario con la qualità della proposta termale e di wellness delle **Terme di Castrocaro**.

Questa straordinaria sinergia si trasforma in un'esperienza totalizzante per gli ospiti, che vengono accompagnati in un percorso per adottare un corretto stile vita, in particolare attraverso **Check Up medico di altissimo livello, educazione alimentare e posturale e trattamenti estetici e termali**, indicazione personalizzate sull'**attività fisica**.

Il progetto di prevenzione si arricchisce con un dipartimento all'avanguardia di **diagnostica per immagini**, attivo nella struttura e coadiuvato da GVM Care & Research.

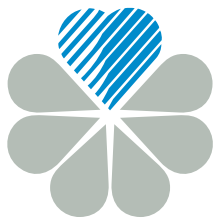
Il nuovo reparto offre consulenza di medicina predittiva con l'obiettivo di indagare i

segni di fragilità e di predisposizione allo sviluppo di patologie.

Lucia Magnani Health Clinic, immersa in un bellissimo parco, è il luogo in cui intraprendere un viaggio verso il cambiamento interiore esteriore riacquisendo **consapevolezza dell'importanza della cura di sé stessi**; il tutto in una location in cui l'eleganza déco, il ristorante gourmet e un'ampia spa conferiscono fascino al processo di rigenerazione di mente e corpo.

Per maggiori informazioni, visita:
www.longlifeformula.it





GVM
CARE & RESEARCH IN ITALIA

PIEMONTE

Torino

- Maria Pia Hospital
- Clinica Santa Caterina da Siena
- Opera Pia Lotteri

LIGURIA

Genova

- Villa Serena

Rapallo

- ICLAS Istituto Clinico Ligure di Alta Sanità

Bordighera

- Ospedale Saint Charles

TOSCANA

Firenze

- Maria Beatrice Hospital
- Maria Teresa Hospital

Montecatini Terme

- Santa Rita Hospital

LAZIO

Roma

- ICC - Istituto Clinico Casalpolacco
- Ospedale San Carlo di Nancy
- Tiberia Hospital
- Beata Vergine del Rosario
- Santa Rita da Cascia Hospital

CAMPANIA

Napoli

- Clinica Ruesch

Mercogliano

- Clinica Montevergine

SICILIA

Palermo

- Maria Eleonora Hospital
- Casa SS. Salvatore

Agrigento

- Agrigento Medical Center

VENETO

Cortina d'Ampezzo

- Ospedale Cortina

LOMBARDIA

Albuzzano

- Torre della Rocchetta

Milano

- EMO GVM
Centro Cuore Columbus

Lecco

- G.B Mangioni Hospital

EMILIA ROMAGNA

Reggio Emilia

- Salus Hospital

Bologna

- Clinica Privata Villalba
- Villa Torri Hospital

Cotignola

- Maria cecilia Hospital

Ravenna

- Ravenna Medical Center

Faenza

- San Pier Damiano Hospital

Forlì

- Primus Forlì
Medical Center

Castrocaro

- Terme di castrocaro
- Poliambulatorio Terme di Castrocaro

PUGLIA

Bari

- Anthea Hospital
- Ospedale Santa Maria

Conversano

- Villa Lucia Hospital

Taranto

- D'Amore Hospital

Lecce

- Città di Lecce Hospital

L'APP



**Prenotazioni
e appuntamenti
nel palmo
della tua mano**



Prenota la tua visita, gestisci gli appuntamenti e controlla l'esito degli esami di laboratorio direttamente dal tuo telefonino!



**Scopri di più su My GVM
nella news dedicata**

Scarica l'App



**Informazioni
e prenotazioni**



**Tutte le
specialità mediche**



**Cosa vorresti trovare
sul prossimo numero?
Scrivici**



IL GRUPPO OSPEDALIERO CON LA



SALUTE AL CENTRO

PIEMONTE | LOMBARDIA | VENETO | LIGURIA
EMILIA-ROMAGNA | TOSCANA | LAZIO | CAMPANIA | PUGLIA | SICILIA

ITALIA | FRANCIA | POLONIA | ALBANIA | UCRAINA



GVM
CARE & RESEARCH

Percorsi completi di
prevenzione, diagnosi e cura

gvmnet.it