



CAM NEWS

più SERVIZI *più* COMFORT *più* SALUTE

N.09 | SETTEMBRE 2015 | PERIODICO DI INFORMAZIONE A CURA DEL CENTRO ANALISI MONZA | COPIA GRATUITA



in questo numero

- SCHOOL CHECK
- PILLOLE DI SALUTE PER IL RIENTRO SCOLASTICO
- CIBO, SALUTE E TRADIZIONI CULINARIE IN BRIANZA
- CAM PAIN CLINIC
- NUOVO PUNTO PRELIEVI IN VIALE ELVEZIA
- ANTEPRIMA CAM *Lei*
- GIORNATA MONDIALE PER IL CUORE

CAM, LAVORI IN CORSO

Continuiamo a “costruire salute”

Tre anni fa, quando, nell’agosto del 2012, apriamo le porte della nuova sede di viale Elvezia ai nostri Pazienti, offriamo loro un luogo sì dedicato alla salute, ma dove fosse piacevole entrare, piacevole tornare e in cui ben - essere. Ci sembrava immensa e, a dirla tutta, eravamo anche un po’ preoccupati che potesse rimanere un po’ vuota.

Il ben - essere, però, ha funzionato: in questo triennio crediamo di essere riusciti a consolidare in tanti di voi il messaggio che, dall’inizio di questo millennio, più ci è caro. Che per essere sani domani, bisogna partire dal benessere di oggi (corretti stili di vita, sane abitudini quotidiane, prevenzione, educazione sanitaria, etc.). Ha funzionato così tanto che la struttura non solo si è riempita, ma ha dovuto svilupparsi anche in qualche spazio attiguo.

Vedrete, a breve, il nuovo CAM *Lei*, a fianco dell’appena sorto punto prelievi (convenzionato SSN). Uno spazio su misura per “Lei”: la scatenata Adolescente, la Donna in cerca di un bimbo, la Mamma con un bimbo in cerca di aiuto, la Donna Manager in cerca delle risposte giuste e di tempi rapidi, la Nonna super sprint e quella che “le piacerebbe una marcia in più”..., la Donna. Abbiamo costruito intorno a Lei una squadra di medici dedicati (in primis ginecologi, ma con il supporto di colleghi di diverse discipline complementari), abbiamo studiato il miglior coordinamento scientifico e progettato, di nuovo, un ambiente dove “star bene”.

Sul **benessere dei bambini**, come sapete, ci stiamo lavorando dal 2014, con il progetto *FitFoodness*, che ha preso ormai un respiro nazionale. Abbiamo fatto tesoro di questa nuova esperienza, costruendo lo *School Check*, un servizio dedicato ai più Piccoli, ideato con un Grande (il professor Bernasconi, tra i più riconosciuti pediatri italiani).

I lavori continuano.


Dott. Angelo Gironi

SCHOOL CHECK

Il check up a misura di bambino



Grazie alla collaborazione con il professor Sergio Bernasconi, ordinario di Pediatria all'Università di Modena-Reggio Emilia e Parma e già Direttore delle relative Cliniche Pediatriche, abbiamo sviluppato un servizio dedicato a bambini e ragazzi frequentanti scuole primarie e secondarie di primo grado.

L'obiettivo è quello di indagare, attraverso un approccio multidisciplinare, il **benessere del bambino** in quelle aree che potrebbero avere un **impatto sulla sua vita scolastica**.

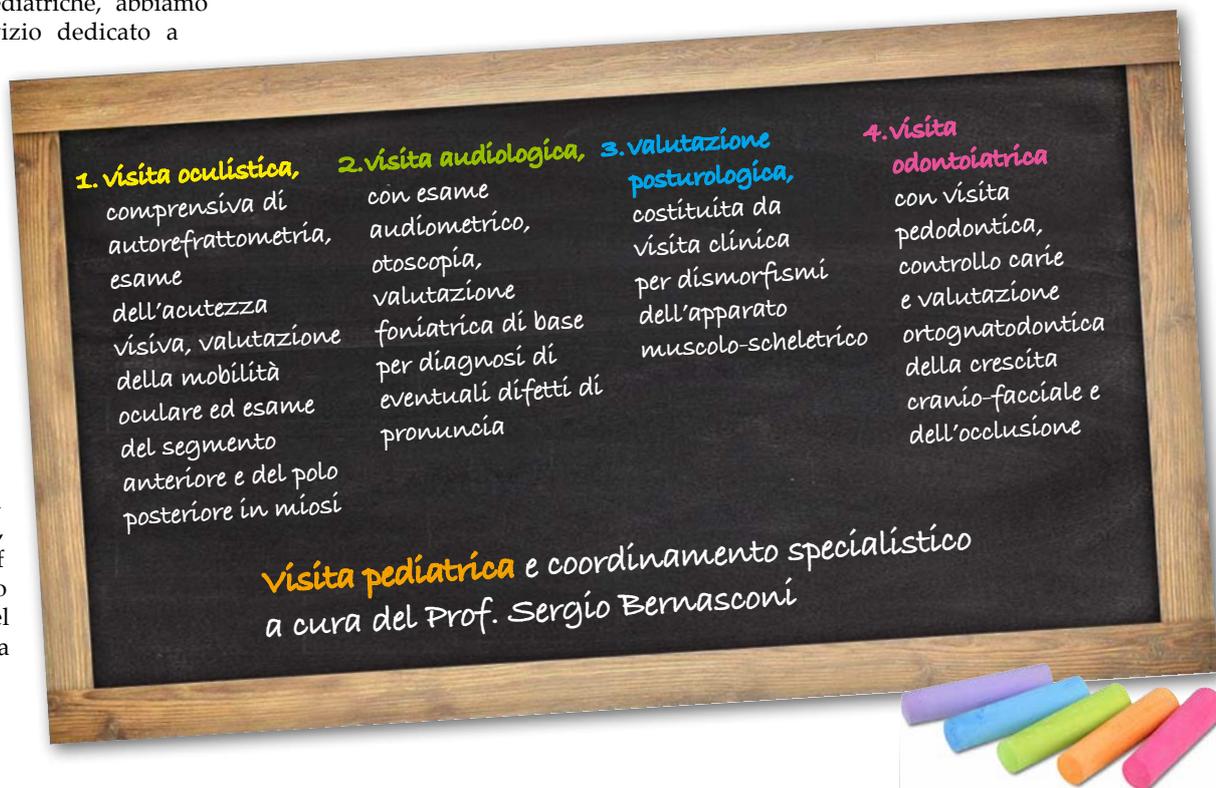
In un integrato lavoro di équipe, gli specialisti CAM, coordinati dal prof Bernasconi, mettono a disposizione del Pediatra di Famiglia

quegli approfondimenti necessari per escludere eventuali difetti di funzioni come la vista, l'udito, la postura e la funzionalità mandibolare e ortodontica.

Per informazioni e prenotazioni:

t. 039 2397.468

prenotazioni@cam-monza.com



PILLOLE DI SALUTE PER IL RIENTRO SCOLASTICO

Intervista al Prof. Sergio Bernasconi, specialista del CAM, Professore Ordinario di Pediatria, già Direttore delle Cliniche Pediatriche dell'Università di Modena-Reggio Emilia e Parma.

Quali sono le regole alimentari fondamentali per affrontare il rientro ai banchi di scuola?

Mantenere una buona frequenza dei pasti con un menù variegato è sostanziale per una dieta alimentare corretta che contribuisca al giusto apporto calorico necessario per affrontare la giornata a scuola. In particolare è fondamentale garantire i 5 pasti giornalieri: prima colazione, spuntino di metà mattina, pranzo, merenda e cena con il giusto apporto di frutta e verdura. Nello specifico, studi e dati scientifici hanno dimostrato che i bambini abituati a una buona colazione hanno un migliore rendimento scolastico determinato da una miglior capacità di attenzione.

Accanto all'alimentazione, quali sono i fattori che contribuiscono positivamente al rendimento scolastico?

Sicuramente il sonno, attività biologica

fondamentale, ha un ruolo determinante. Andare a letto presto, evitare l'abitudine a trasmissioni tv che possano eccitare nei momenti antecedenti le ore di riposo e svegliarsi al mattino in tempo utile per un buon pasto prima di recarsi a scuola sono abitudini cruciali per il benessere dei giovani studenti. Oltre a questo, anche l'attività fisica è uno strumento decisivo. Infatti, anche nella stagione invernale, nella quale si tende a una vita più sedentaria, è importante dedicare 45-60 minuti al giorno al movimento che non è da intendersi solo come sport, ma anche come gioco o attività all'aria aperta.

Concretamente come si può migliorare lo stile di vita all'interno della famiglia?

Un ritorno alle buone abitudini di un'alimentazione fatta da prodotti preparati in casa che hanno una qualità nutrizio-

nale fondamentale nonché il riferimento della piramide alimentare come base per avere ben presente gli elementi chiave per una sana alimentazione sono cruciali per una vita sana.

È importante ricordare poi che, nelle stagioni più fredde, non è necessario una quota calorica superiore, come spesso erroneamente si può pensare, poiché nella società attuale la dispersione energetica è pressoché uguale in ogni momento dell'anno.



CIBO, SALUTE E TRADIZIONI CULINARIE IN BRIANZA

Il cibo come rimedio oltre che alimento era una convinzione radicata della medicina antica: un'idea trasmessa alla cultura medioevale e poi a quella rinascimentale, rivalutata in termini scientificamente più rilevanti in questi ultimi decenni.

Dopo Ippocrate (Grecia, IV sec a.C.), che utilizzava la dieta come cura delle malattie (dovute a squilibri dei quattro umori corporei), Galeno, nel II sec. d.C., sostiene che "il corpo arde per un calore congenito" e quindi "aiuta meglio la salute ingerire sempre alimenti freddi". Durante il medioevo l'alimentazione era considerata un elemento fondamentale per la salute. Nella prima metà del VI secolo il medico greco Antimo, venuto in Italia al servizio di varie corti, raccomandava che i cibi fossero ben cotti - in modo particolare le carni - onde renderli più facilmente digeribili. A chi obiettava che alcuni popoli - come i barbari d'oltralpe - pur mangiando carni crude e sanguinolente erano sani, rispondeva che la loro buona condizione fisica era dovuta al fatto che ne assumevano poco, a differenza delle popolazioni italiane, che mangiando in abbondanza "cibi svariati e delicatezze diverse", avevano bisogno di moderazione per stare in salute. Un elemento comune ai popoli barbari e alle genti italiane era il consumo della **carne di maiale**. Se la dieta dei popoli mediterranei era caratterizzata dall'uso di grano, olio, latte, vino e animali di allevamento, la dieta selvatica dei barbari utilizzava cacciagione, pesci, erbe e frutti spontanei integrati da cereali "poveri" (orzo, avena, miglio, panico) e birra. Proprio in Brianza le abitudini alimentari dei Longobardi, grazie alle norme religiose, culturali e culinarie introdotte da **Teodolinda a Monza**, erano cambiate, integrandosi con quelle degli italiani. In questa progressiva trasformazione, intorno ai derivati del maiale avevano ruotato le innovazioni dietetiche nate da questa singolare "contaminazione culinaria". Questo spiega

l'uso del maiale in diversi piatti tradizionali della cucina brianzola. Le ricette "barbare" che proponevano la carne cruda avrebbero portato alla nascita della salsiccia, la **luganega**, mentre la commistione tra carne cotta e verdure lessate sarebbe stata all'origine di un altro piatto tipico di questa terra, la **cassoeula**. Legato alla storia della salute era l'impiego del **lardo**. Mangiato crudo, come scriveva nel VI secolo il già citato medico Antimo, "rappresenta un tale rimedio da non aver bisogno di altre medicine", per la sua azione disinfettante e regolatrice intestinale. La sua bontà medica era confermata dal fatto che "spalmato ripetutamente sulle ferite insorte fuori o dentro il corpo o già trasformate in piaga, deterge e guarisce". La convinzione dell'efficacia di questo rimedio antico è ancora oggi presente nelle pratiche della medicina popolare brianzola che propongono l'applicazione locale della sugna, la sungia, il grasso rancido di maiale, per la cura di contusioni, ematomi ed ascessi cutanei. Ritrovare le radici di alcune nostre tradizioni culinarie è un modo originale per riflettere sul ruolo che l'alimentazione ancora oggi ha in ambito medico: un'adeguata cultura alimentare può permetterci di mangiare bene, apprezzando le caratteristiche gastronomiche del cibo, ma, allo stesso tempo, anche di **mangiare sano, mantenendo e migliorando la nostra salute.**

Vittorio A. Sironi
Direttore del Centro studi sulla storia del pensiero biomedico-Università di Milano Bicocca



NOTIZIE IN BREVE

"IL CIBO DEL FUTURO"

Un convegno in chiave Expo promosso dal CAM di Monza. Nella mattinata di sabato 16 maggio l'auditorium del CAM ha accolto una ricca platea di ospiti interessati ad approfondire il tema dell'alimentazione in un'ottica pluridisciplinare, attraverso l'intervento di un pool di autorevoli esperti e delle autorità locali. Il CIBO DEL FUTURO è stato un convegno di grande spessore, in cui il mondo medico, quello accademico, le istituzioni e la popolazione locale si sono confrontati sui temi caldi di Expo 2015. Uno dei punti centrali nel dibattito rivolto al futuro è stato messo in luce da **Vittorio A. Sironi, Direttore del Centro studi sulla storia del pensiero biomedico, Università di Milano Bicocca**, il quale ha illustrato le evoluzioni necessarie per affrontare le proiezioni di crescita della popolazione mondiale, che indicano un aumento di oltre 2 miliardi di unità entro il 2050. "Questi dati - sottolinea l'esperto - devono condurci a una riflessione su quelli che debbono essere i cambiamenti, a questo punto necessari, per garantire cibo all'intera popolazione mondiale. Sostenibilità ambientale, rispetto ecologico, bilanciamento alimentare sono gli obiettivi che devono indurci a individuare nuove e diverse forme di coltivazione e allevamento nonché nuove fonti alimentari alternative."

Il prof. Max Magi, luminaire dell'artroscopia, ha presentato la sua autobiografia

Si è tenuta lunedì 29 giugno 2015 presso l'Auditorium CAM la presentazione del libro "**Undulna. Una vita fra avventura e medicina**", edito da Minerva Edizioni. Attraverso curiose ed emblematiche fotografie di vita, Magi - *chirurgo del ginocchio di fama internazionale e pioniere della chirurgia artroscopica in Italia, nonché specialista presso il CAM da oltre un decennio* - ha illustrato la sua personale vicenda umana e professionale intensa e fuori dagli schemi, lungo rotte di mari tropicali, piste di deserti africani o in centri medici occidentali, all'inseguimento di un insaziabile desiderio di conoscenza e curiosità.

CAM PAIN CLINIC. Una gestione innovativa del dolore cronico.

Il servizio CAM PAIN CLINIC fonda il suo valore su una visione olistica dell'individuo che soffre. Durante la fase della diagnosi, un'équipe costituita da uno specialista internista, da un neurologo e da uno psicologo, visita in modo coordinato e complementare il paziente, per proporre il miglior percorso terapeutico all'interno della PAIN CLINIC.

Neurologi esperti di dolore emicranico e di dolore neuropatico refrattario, collaborano con reumatologi, anestesisti, fisioterapisti e fisioterapisti in una riabilitazione multidisciplinare del dolore. Strategico a questo obiettivo il supporto a distanza da parte di una figura sanitaria specializzata, per monitorare i progressi e le necessità del paziente durante tutto il percorso terapeutico.

LA NOSTRA MISSIONE

- Garantire una chiarezza diagnostica.
- Fornire la miglior terapia disponibile.
- Facilitare l'interscambio tra medici di discipline diverse.
- Seguire il paziente in ogni momento nel suo percorso diagnostico e terapeutico.
- Educare il paziente alla gestione del dolore nella sua vita quotidiana.
- Mantenere il più alto aggiornamento in termini di ricerca clinica e scientifica.

Per informazioni e prenotazioni:

tel. 039 2397.468 oppure prenotazioni@cam-monza.com

NUOVO PUNTO PRELIEVI IN VIALE ELVEZIA

Esami in convenzione con SSN

Lunedì 31 agosto apre un nuovo punto prelievi presso la sede CAM di viale Elvezia.

Esami del sangue in convenzione con

il Servizio Sanitario Nazionale (SSN) e altri enti privati in una confortevole sede attigua al Centro Polidiagnostico, per la comodità di tutti i nostri pazienti.

ORARI DI APERTURA	dal lunedì al venerdì 7.00-11.30 / 15.30-18.00 sabato 7.00-12.00
ORARIO PRELIEVI	dal lunedì al sabato 7.00-9.30
ORARI RITIRO REFERTI	il primo giorno del ritiro dal lunedì al venerdì 17.00-18.00 I giorni successivi alla data del ritiro dal lunedì al venerdì 10.00-11.30 / 15.30-18.00 - sabato 10.00-12.00

Per informazioni: t. 039 2397.401 - monzaelvezia@cam-monza.com



ANTEPRIMA

CAM Lei

DEDICATO ALLA DONNA

Aprirà a breve nella sede di viale Elvezia (a fianco del Punto Prelievi), il centro "CAM Lei", dedicato completamente alle esigenze (e desideri) di salute (e benessere) della Donna: l'Adolescente, la Mamma (pre-Mamma, quasi-Mamma, post-Mamma), la Donna Realizzata e quella ormai Saggia. Un **team di ginecologi**, coordinati dal professor Rodolfo Milani, Ordinario di Ginecologia presso l'Università di Milano Bicocca, è a disposizione per tutti i bisogni di prevenzione, diagnosi, cura, rassicurazione e consiglio specifici di ogni età, con le strumentazioni più all'avanguardia e la sicurezza di protocolli e procedure sperimentati dal CAM in oltre 45 anni di attività.



STIAMO LAVORANDO PER *Lei*

Intorno a questo cuore ruotano tutti quei "pezzi" che spesso ci pare manchino quando usciamo dall'ambulatorio di ginecologia: la **nutrizionista**, per aiutarci a trovare pace con l'ago della bilancia, il **medico estetico**, per quell'"aiutino" che ci fa sentire più belle dentro prima che allo specchio, lo **psicologo**, che ci insegna a combattere lo stress con la Mindfulness, l'**endocrinologa**, che ci può orientare tra picchi e abissi ormonali di adolescenza o menopausa, la **fisioterapista** specializzata nella riabilitazione del pavimento pelvico, che "nessuno ne parla, ma dopo il parto ho sempre quel problemino lì", il **senologo** che ci indirizza nel giusto percorso di prevenzione e altri medici, che in primis sono altre Persone, capaci di accogliere e rispondere con competenza e umanità alle necessità femminili.

CAM NEWS

N.09 - SETTEMBRE 2015

Periodico del Centro Analisi Monza

Direttore sanitario:

dr. Alberto Angelini

Progetto grafico:

Publitrust Monza (MB)



CENTRO ANALISI MONZA

Viale Elvezia, ang. via Martiri delle Foibe
20900 Monza (MB)

Tel. 039 2397.1

Email: caminfo@cam-monza.com

www.cam-monza.com



ADERENTE AD ASSOLOMBARDA



LABCO
Quality Diagnostics



Consorzio
per lo Sviluppo
della Medicina
Occupazionale
ed Ambientale



Consorzio
Genetica Molecolare Umana

GIORNATA MONDIALE PER IL CUORE

GIORNATA MONDIALE del CUORE



Domenica 27 settembre

presso la Cascina San Fedele, all'interno del Parco di Monza, l'associazione **Onlus Brianza per il Cuore** organizza, in occasione della giornata mondiale per il cuore, attività sportive, esami gratuiti, momenti ludici per bambini e famiglie. **Alle ore 9.00** la prima edizione della **BRIANZA PER IL CUORE RUN**, corsa non competitiva organizzata in collaborazione con Monza Marathon Team su due distanze - 5 e 10 km -.

Presso lo stand del CAM alla Cascina San Fedele, la squadra di Fisioterapia &

Medical Fitness CAM offrirà test e valutazioni di preparazione atletica, capacità fisiche e composizione corporea ai partecipanti alla corsa.

Il team resterà a disposizione della cittadinanza tutta la giornata per valutazioni* medico-sportive e sessioni formative sul ruolo dell'attività motoria nella prevenzione e cura delle patologie cardiovascolari.

*Posti limitati; per prenotare: 039 2397480

BRIANZA PER IL CUORE RUN

