



CENTRO ANALISI MONZA

MEDICAL FITNESS

ALLENATI IL TUO BENESSERE!



È ORMAI DI DOMINIO PUBBLICO
OLTRE CHE UN'EVIDENZA
SCIENTIFICA, CHE L'ATTIVITÀ FISICA,
SE PRATICATA REGOLARMENTE
E CON CRITERIO, NON SOLO
FAVORISCE LA MIGLIORE
FUNZIONALITÀ DEGLI APPARATI
DEL NOSTRO CORPO, MA INCIDE IN
TERMINI BIO-PSICO-SOCIALI SULLA
QUALITÀ DI VITA, SULLO *STATO DI*
SALUTE E SUL *BENESSERE GLOBALE*
DELLA PERSONA.

SOLTANTO UN *PROGRAMMA*
IMPOSTATO DA PROFESSIONISTI
DELLA SALUTE, IN MANIERA
SCIENTIFICA ED EFFICACE SULLA
BASE DELLE PERSONALI ESIGENZE
FISICHE E POTENZIALITÀ DEL
SINGOLO ORGANISMO PUÒ
GARANTIRE UN EFFETTIVO
MIGLIORAMENTO DEL PROPRIO
BENESSERE E OTTIMIZZARE
EVENTUALI RISULTATI AGONISTICI.

UN SERVIZIO DEDICATO

Presso la sede del CAM di viale Elvezia sono presenti spazi e risorse studiati appositamente per definire e svolgere **percorsi di allenamento personalizzati**.

La presa in carico del soggetto che si rivolge al servizio di Medical Fitness è effettuata da operatori con competenze di alto livello sia nell'ambito riabilitativo che nel fitness (laurea in scienze motorie, corso di specializzazione in personal trainer), sotto la costante supervisione di medici specialisti.

Il servizio si rivolge a:

- ✓ persone sane che cercano un servizio altamente professionale e personalizzato nella **cura della propria forma fisica**
- ✓ **sportivi** professionisti o amatoriali che desiderano raggiungere i loro obiettivi con un allenamento finalizzato
- ✓ pazienti che stanno concludendo (o hanno appena concluso) un proprio **iter-riabilitativo**
- ✓ pazienti affetti da **patologie croniche**, come ipertensione, diabete, osteoporosi, obesità, artrosi, che necessitano di seguire programmi di esercizio fisico specifici con il supporto di operatori specializzati.



COME SI SVOLGE - VANTAGGI

Per elaborare un allenamento personalizzato ed efficace, è dimostrato essere necessaria **un'analisi completa e dettagliata** dello stato di forma e delle capacità fisiche del soggetto. Il "Medical Fitness check up" prevede una valutazione specialistica effettuata da una squadra dedicata di operatori qualificati e medici specialisti tramite apparecchiature diagnostiche di ultima generazione, che consentono:

- ✓ una approfondita **valutazione fisica** (mobilità articolare, forza, elasticità e tonicità, capacità aerobica - consumo di ossigeno sotto sforzo - VO2 max)
- ✓ una valutazione della **composizione corporea** (studio del BMI e bio-impedenziometria per la misura della massa grassa e dei liquidi corporei)
- ✓ lo studio di altri **parametri anamnestici** e di stile di vita.

Sulla base di un'articolata elaborazione di tali dati, viene impostato un **percorso di allenamento mirato** all'obiettivo condiviso con il soggetto, che sia la ripresa o il mantenimento della propria forma fisica o il perfezionamento di risultati agonistici.

Studiata ad hoc per il Medical Fitness, la **palestra riabilitativa** è attrezzata con apparecchi di tipologia elettromedicale (il top di gamma in fatto di sicurezza e prestazioni) sia per il lavoro cardiovascolare (cyclette, step e tappeto) sia per il potenziamento muscolare a catena cinetica aperta e chiusa e a resistenza elastica, oltre a tutti gli strumenti per la propriocezione.

VANTAGGI

- ★ **personalizzazione del programma** di allenamento sulla base di dati oggettivi misurati scientificamente per la maggior efficacia possibile
- ★ a tua disposizione una **squadra di operatori qualificati** (laurea in scienze motorie, corso di specializzazione in personal trainer), supervisionati da medici specialisti
- ★ **ambiente sanitario e professionale**, dotato di tutti i comfort per allenarsi piacevolmente e in sicurezza
- ★ **servizio completo di preparazione** atletica, comprensivo di impostazione alimentare e verifiche periodiche dei risultati e del programma.

PERCORSO NUTRIZIONALE

Per garantire la massima efficacia di un qualunque piano di attività fisica, è dimostrato essere necessario un parallelo programma alimentare.*

All'interno del servizio CAM Medical Fitness, un **Biologo Nutrizionista Specialista in Scienza dell'Alimentazione**

- ✓ esegue una serie di **valutazioni**: indagine anamnestica, studio del BMI, rilevamento di parametri antropometrici, determinazione della composizione corporea con plicometria e bioimpedenziometria, misura del metabolismo basale, valutazione dello stile alimentare corrente
- ✓ sulla base di queste misurazioni, dopo opportuna elaborazione, progetta e propone un **piano alimentare personalizzato**, in coerenza con gli obiettivi stabiliti
- ✓ segue nel tempo il soggetto con una serie di **visite di controllo** già programmate per uno stretto monitoraggio del percorso nutrizionale.

VANTAGGI

- ★ modulazione di un **peso corporeo** non adeguato (in eccesso o in difetto)
- ★ correzione di uno **stile alimentare** errato
- ★ definizione di un **piano alimentare coerente** con la propria composizione corporea
- ★ corretta **percezione della propria immagine** corporea (nei casi, frequenti, di percezione distorta della propria corporeità)
- ★ acquisizione della **corretta motivazione** "come devo alimentarmi per stare bene?" (e non "quanto devo pesare")
- ★ impostazione di uno **stile di vita globale** in linea con il benessere e uno stato di salute e conseguente prevenzione di una serie di patologie.

per informazioni e prenotazioni

039 2397480

e-mail: fsioterapia@cam-monza.com

*Kwong Ming Fock and Joan Khoo, Diet and exercise in management obesity and overweight, Journal of Gastroenterology and Epatology, 2013.



ALLARME OBESITÀ, ALLARME SEDENTARIETÀ

L'inattività fisica, secondo uno studio dell'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS, 2009), è responsabile di **3,2 milioni di decessi** all'anno: è la quarta causa di mortalità al mondo.

Attualmente, il problema di salute pubblica di maggior rilievo in molti paesi sviluppati è la forte incidenza di malattie e decessi causati da **abitudini sedentarie e scorretta alimentazione**, stili di vita che concorrono all'aumento patologico del peso corporeo.

I soggetti obesi o in sovrappeso (10% della popolazione mondiale i primi, 30% i secondi) sono quasi sempre affetti da un pericoloso insieme di patologie, che li espone a un **altissimo rischio di eventi cardiovascolari** oltre che a malattie come il diabete di tipo II, l'aterosclerosi, il morbo di Alzheimer, il Parkinson, la malattia di Huntington e il cancro.

Le evidenze mediche comprovano che l'associazione di regolare esercizio fisico e corretta alimentazione possono ridurre sensibilmente tale rischio. Il solo esercizio fisico, senza l'associazione a uno stile alimentare corretto, non è efficace nel determinare una riduzione del peso corporeo.

COSA FARE?

Muoviti (nella misura e nel modo corretto) e mangia sano (quanto, quando e quel che è corretto per te)!

Un'eccessiva quantità di tessuto adiposo in un soggetto sta alla base di condizioni quali sovrappeso e obesità.

Uno dei metodi più precisi per misurare questo fenomeno è la **Bioimpedenziometria**, che permette di valutare la composizione di massa grassa e massa magra, composta da liquidi extracellulari e massa cellulare attiva. Tale composizione determina il metabolismo basale di una persona, cioè il dispendio energetico a riposo.

Questa analisi permette di impostare in maniera personalizzata i corretti stili alimentari e di esercizio fisico necessari per rimanere in salute.

I CENTRI CAM A MONZA

V.le Elvezia (ang. Via Martiri delle Foibe, 1)

Polidiagnostico e Medicina del Lavoro

Fisioterapia, Day hospital e Laboratorio

caminfo@cam-monza.com | Tel. 039.2397.1

Centro Prelievi

Prossima apertura: Luglio 2015 in via Martiri delle Foibe, 5

Radiologia

radiologia@cam-monza.com | Tel. 039.2397.1

CAM Ecologia

ecologia@cam-monza.com | Tel. 039.2397.247

CAM Ecoservice

ecoservice@cam-monza.com | Tel. 039.2397.241

Via G. Missori, 9

Centro Prelievi

acclaboratorio@cam-monza.com

Tel. 039.2397.350

CAM Sport

sport@cam-monza.com

Tel. 039.2397.225-249

Via Vittor Pisani

ang. via Cavallotti

20900 Monza

Centro Prelievi

monzadue@cam-monza.com

Tel. 039.9418.820

Fax 039.9418.821

CAM VICINO A TE

AGRATE BRIANZA

BARZANÒ

BINASCO

BRESSO

BRUGHERIO

BURAGO DI MOLGORA

CAMBIAGO

CARUGATE

CERNUSCO SUL NAVIGLIO

CESANO MADERNO

CINISELLO BALSAMO

CUSANO MILANINO

DESIO

LACCHIARELLA

LISSONE

LURAGO D'ERBA

MELEGNANO

MILANO ARGONNE

MILANO LAMBRATE

MONZA V.LE ELVEZIA

MONZA VIA MISSORI

MONZA VIA PISANI

ANG. VIA CAVALLOTTI

PAULLO

PIEVE EMANUELE

SAN MAURIZIO AL LAMBRO

SEREGNO BUONARROTI

SEREGNO GIOVANNI XXIII

VALMADRERA

VILLASANTA

Direttore Sanitario | dr. Alberto Angelini

www.cam-monza.com | Tel. 039.2397.1

Sistema Sanitario



Regione
Lombardia



ADERENTE AD ASSOLOMBARDA



Genetica Molecolare Umana