

25

CAMNEWS

SYNLAB
CAM POLIDIAGNOSTICO

AL SERVIZIO DELLA VOSTRA SALUTE

N.25 | MARZO 2023

PERIODICO DI INFORMAZIONE A CURA DI SYNLAB ITALIA | COPIA GRATUITA



CHI È L'OSPITE?

Una notte d'estate, lo sguardo volto all'insù, smarrito nell'incanto di incalcolabili stelle.

Cento miliardi gli astri che compongono la Via Lattea, ma a occhio nudo ne vediamo solo seimila. In ogni caso nulla in confronto al **numero di batteri, virus, funghi e protozoi che popolano il nostro intestino**, stimati intorno ai mille miliardi. Non siamo quindi solo immersi in un ambiente complesso e forse infinito, ma siamo proprio "fatti di" un'immensità di altri esseri.

In un recente studio pubblicato su *Nature*, la "famosa" proporzione di 1:10 tra cellule umane e cellule del microbiota sembra essere sfatata, ma resta provato che le **cellule non-umane** presenti solo nel nostro tratto digerente arrivano a contare il doppio delle "nostre" e comunque ad aggirarsi sui 39 trilioni (**migliaia di miliardi**). Un mondo sconosciuto fino a poco tempo fa, che ci portiamo dietro in ogni istante e che potrebbe **condizionare ogni aspetto della nostra salute**, come stanno dimostrando sempre più numerosi studi scientifici. In questo grande, delicato e personalizzato ecosistema (il microbiota intestinale è unico e caratteristico per ogni individuo), batteri, virus e altri microbi

influiscono sullo stato del nostro organismo, funzionando come elementi essenziali per la nostra vita e nel corso di terapie e cure.

Ecco perché **conoscere questa popolazione ospite** ci può permettere di modulare il corretto bilanciamento tra microrganismi dannosi, potenzialmente pericolosi e microrganismi protettivi. Fedeli alla nostra *medical excellence* in ogni scelta di metodica diagnostica, in SYNLAB abbiamo voluto attendere, per potervi oggi proporre il **test di laboratorio più completo disponibile** in questo ambito. Un'analisi di sequenziamento metagenomico che valuta in modo approfondito tutto il patrimonio genetico appartenente al 100% dei microrganismi presenti nell'intestino e che permette di evidenziare, tra le diverse specie, situazioni di squilibrio da correggere.

Ma, come nella nostra migliore tradizione, la Persona (prima che il "Paziente") non è lasciata sola di fronte a questa...immensità: è **presa in carico in modo personalizzato in un percorso integrato** clinico, laboratoristico, strumentale e nutrizionistico, volto alla costruzione di un benessere a 360°.

LA GRANDE BELLEZZA

LA BELLEZZA È LO SPECCHIO DEL TUO BENESSERE

SYNLAB CAM Monza firma la campagna di sensibilizzazione “La Grande Bellezza”, un progetto che si propone di celebrare il concetto di bellezza come l'**equilibrio che nasce dall'accettazione totale della propria persona** e rappresenta quindi lo specchio del benessere.

A causa di traumi, accadimenti legati a patologie o inestetismi vissuti con disagio, questo equilibrio può venire meno: cicatrici lasciate da incidenti, interventi chirurgici invasivi o imperfezioni estetiche possono gravare emotivamente e psicologicamente sulla persona, con un **impatto negativo sulla sua salute generale**.

Secondo l'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS), infatti, per “Salute” si intende la capacità di adattamento di fronte alle sfide sociali, fisiche ed emotive e non semplicemente l'assenza di malattia.

IL NOSTRO SOSTEGNO ALL'ASSOCIAZIONE C.A.DO.M.

È con questa prospettiva che SYNLAB CAM promuove la campagna “La Grande Bellezza a Monza”, mettendo a disposizione la propria eccellenza medica per sensibilizzare i cittadini su questa visione di “Salute”. **Momenti di cultura sanitaria aperti al pubblico**, video-pillole e altre iniziative potranno ispirare tutti coloro che vogliono, ogni giorno, costruire la propria “grande bellezza”.

Nell'ambito dell'iniziativa “La Grande Bellezza”, SYNLAB non prescinde dal proprio territorio, annunciando l'avvio di una collaborazione con C.A.DO.M. - **Centro Aiuto alle Donne Maltrattate**, l'organizzazione di volontariato nata nel 1994 a Monza e formata da donne che mettono a

disposizione il proprio tempo e le proprie competenze per aiutare donne vittime di violenza.

SYNLAB sostiene C.A.DO.M. offrendo alle donne che si rivolgono all'Associazione alcune iniziative di prevenzione e servizi sanitari dedicati alle assistite. La collaborazione tra SYNLAB e C.A.DO.M. si completa con un **sostegno alle attività che l'Associazione svolge** abitualmente in supporto alle donne vittime di violenza, come i percorsi di empowerment femminile e di sostegno al trauma sviluppati dal Centro. In aggiunta, SYNLAB CAM e C.A.DO.M. collaboreranno per offrire alla cittadinanza momenti di approfondimento e sensibilizzazione.



C.A.DO.M. è un'Associazione di donne che dal 1994 mettono a disposizione tempo e competenze per le donne che subiscono violenza, nella convinzione che, anche in situazione di disagio, esse abbiano dentro di sé le capacità e le risorse per uscire dal maltrattamento, progettare un futuro diverso e riprendere in mano la propria vita. Questo percorso è lungo e difficile... insieme ad altre donne diventa più facile.

LA GRANDE BELLEZZA A MONZA A 360°

Oltre ai servizi di Chirurgia Plastica e Medicina Estetica offerti presso la Clinica Chirurgica della sede di viale Elvezia, il progetto “La Grande Bellezza a Monza” coinvolge **diverse specialità che interessano l'armonia della persona**: dalla Nutrizione alla Dermatologia, dalla Psicologia allo Sport.

Chirurgia Plastica e Medicina Estetica, infatti, possono essere un valido aiuto per chi vuole riconoscersi in una versione estetica di sé che lo renda felice, una risposta per chi soffre di malattie della pelle, per chi vuole migliorare inestetismi vissuti con disagio. SYNLAB CAM Monza mette a disposizione professionisti di eccellenza, con tutte le competenze e

l'esperienza necessarie in funzione dell'intervento e, soprattutto, crea le condizioni per instaurare un **dialogo aperto e costruttivo con il paziente**, per comprendere a fondo le sue motivazioni e accompagnarlo nel percorso di cura.

Tanti saranno i nostri Specialisti che condivideranno momenti digitali di cultura sanitaria, per chi vuole costruire ogni giorno la propria Grande Bellezza nella sua accezione più profonda, di bene e armonia con sé stessi.

Continuate a seguirvi sui nostri canali digitali per non perdere momenti di Grande Bellezza.



AMBULATORIO DEL MICROBIOTA E DEL BENESSERE INTESTINALE

IL PERCORSO TRA CLINICA E LABORATORIO

La nostra salute dipende in larga misura dall'equilibrio dell'**eco-sistema intestinale**: proprio di questo si occupa l'ambulatorio del microbiota, un servizio che prevede una **presa in carico globale del paziente** in condizioni di eventuale patologia (disbiosi) o di chi desideri prevenire e risolvere disagi che possono inficiare la qualità della vita.

La **disbiosi intestinale** è una condizione di **squilibrio nella composizione e nella funzionalità del microbiota**, quell'insieme di microrganismi che vivono all'interno del nostro intestino. Questi microrganismi sono **batteri, virus e funghi presenti nella nostra mucosa intestinale**: molti di essi svolgono funzioni benefiche aiutandoci nella difesa dalle infezioni di microbi dannosi, contribuendo alla sintesi di sostanze utili e alla produzione di nuove molecole per il nostro organismo.

La **disbiosi può essere causata da una crescita eccessiva di batteri "cattivi" all'interno dell'intestino**, che ne provocano l'irritazione e può avere ripercussioni sul nostro benessere quotidiano. Tra i disturbi e le patologie correlabili a uno squilibrio del microbiota intestinale, si trovano problematiche **gastrointestinali** (dolore addominale, diarrea e stipsi, irritabilità intestinale),

ginecologiche (tensione premestruale, dismenorrea, vaginiti), **dermatologiche** (dermatiti), **neurologiche** (deflessione del tono dell'umore e depressione), **urologiche** (cistiti) e disturbi aspecifici come astenia, alitosi, cefalea, disturbi del sonno, allergie e intolleranze alimentari.

Presso l'ambulatorio del microbiota e del benessere intestinale, la **valutazione globale del Paziente** avviene attraverso un esame clinico, durante il quale viene raccolta l'**anamnesi generale** (familiare, fisiologica personale, patologica remota e prossima), a cui si aggiunge un'anamnesi intestinale specifica, con particolare attenzione ai problemi evacuativi (criteri diagnostici di Roma III per la stipsi; Scale di Bristol per la valutazione delle feci).

Nell'ambito di questo inquadramento, vengono interpretati e gestiti i **dati di laboratorio** ottenuti attraverso specifici test, quali: il Test di Permeabilità intestinale, il Test di infiammazione intestinale, lo Skatolo e Indicano urinario e myBiome.

L'ambulatorio prevede **un incontro conclusivo di analisi dei referti e condivisione del piano terapeutico**.

Per informazioni e prenotazioni:

039-2397468 - prenotazioni.monza@synlab.it

myBIOME

myBIOME è l'unico test genetico che analizza il 100% dei microrganismi del nostro intestino.

Questo test è in grado di determinare gli equilibri fra specie diverse ed evidenziare situazioni di squilibrio da correggere. L'esito dell'analisi fornisce un report dettagliato che permette di avere una **panoramica completa del proprio microbiota**. In particolare, permette di misurare: quanti e quali microrganismi sono presenti; il potenziale del microbiota di digerire fibre e proteine; il potenziale di produzione da parte del microbiota di metaboliti (Lipopolisaccaride Esa-Acylato, Metano, Trimetilammina - TMAO), Ammoniaca, Beta-Glucuronidasi, Ossalato, Acido 3 - Indolepropionico - IPA-, Istamina, Gaba, Lattato, Butirrato, Propionato, Acetato, Vitamina B12 e K, Folato e molto altro).



Inquadra il QR code
per scoprire di più.

Un report unico, su misura per te!



Scopri quali microrganismi sono presenti nel tuo intestino e se la funzione che svolgono favorisce o meno il tuo benessere.



Verifica se i diversi microrganismi sono in equilibrio fra loro o se alcune specie sono presenti in eccesso o in difetto.



Ricevi dei suggerimenti nutrizionali per la tua dieta per promuovere un microbiota sano e in equilibrio.



in AGENDA

SAPEVI CHE IN ITALIA SONO CIRCA 12 MILIONI LE PERSONE CHE SOFFRONO DI DISTURBI DEL SONNO?

SONNO, SPORT E SALUTE

Mercoledì 15 marzo abbiamo messo a disposizione del territorio la nostra *medical excellence* approfondendo, durante un convegno dedicato al pubblico, il tema dell'importanza del sonno e del corretto riposo. Sul nostro sito puoi trovare i contributi proposti durante la serata. Inquadra il QR code.



Domenica 19 marzo

CORRIAMO INSIEME ALLA STRAMILANO

Anche quest'anno SYNLAB è stata tra gli Sponsor ufficiali di StraMilano, la storica corsa meneghina che richiama oltre 50.000 runner, tra professionisti e amatori, da tutta Italia.

In occasione della competizione, SYNLAB CAM Monza ha messo a disposizione dei partecipanti l'esperienza dei propri fisioterapisti per alcuni consigli in preparazione alla gara. Inquadra il QR code e scopri i consigli dei nostri esperti per prepararti alla corsa.



Lunedì 3 aprile ore 18:00

TE' DELLA SALUTE**DONNE E DOLORE: ENDOMETRIOSI E ALTRE MALATTIE INVISIBILI**

Lunedì 3 aprile 2023 ore 18.00, nuovo appuntamento, questa volta in **versione digitale**, con un *Tè della Salute*: ci troveremo per parlare di **"Donne e dolore: endometriosi e altre malattie invisibili"**. Saranno presenti la ginecologa Rosella Dal Bo' e il Dott. Maurizio Biraghi che ci accompagneranno dando ampio spazio alle vostre domande nel merito di questo tema. Inquadra il QR code per saperne di più.



Martedì 9 maggio ore 19:30

CONVEGNO AL PUBBLICO**CURARE IL DOLORE O CURARE LA PERSONA?**

Terapie innovative nella gestione del dolore cronico, ortopedico e oncologico

Martedì 9 maggio ore 19:30, presso l'*Auditorium Angelo Gironi* si terrà un convegno rivolto al pubblico durante il quale approfondiremo come la Medicina del Dolore, attraverso un confronto pratico con altre Specialità Mediche, possa essere utile per scegliere, in un approccio multidisciplinare, il trattamento analgesico più adatto. Sempre con la Persona al centro e nell'ottica di garantire una migliore qualità di vita e, in molti casi, offrire una soluzione definitiva della problematica.

La partecipazione è gratuita ma è necessario iscriversi scrivendo a eventi.monza@synlab.it

Lunedì 12 giugno ore 18:30 CONFERENZA AUTOIPNOSI

Lunedì 12 giugno alle ore 18:30 presso l'*Auditorium Angelo Gironi* del Polidiagnostico SYNLAB CAM Monza, si terrà una **conferenza aperta al pubblico sul tema dell'autoipnosi**. La dott.ssa Enrica Des Dorides ci guiderà in un incontro interattivo con dimostrazione di autoipnosi. La partecipazione è gratuita, ma è necessario iscriversi scrivendo a eventi.monza@synlab.it

L'ESPERTO RISPONDE:

SVEZZAMENTO-ALIMENTAZIONE COMPLEMENTARE

1 PERCHÉ OGGI CHIAMIAMO LO SVEZZAMENTO "ALIMENTAZIONE COMPLEMENTARE"?

Con il termine "alimentazione complementare" facciamo riferimento a quel particolare periodo in cui i bambini passano da un'alimentazione esclusivamente latte a un'alimentazione costituita da latte e da alimenti complementari. Il latte materno o artificiale non dovrà essere considerato un "vezzo" o "vizio" da togliere, ma dovrà continuare a essere presente come alimento principale nella dieta del bambino e gradualmente integrato con tutte le categorie alimentari.



2

QUANDO INIZIARE?

Le raccomandazioni dell'OMS dicono di allattare con solo latte materno o artificiale fino ai 6 mesi e di **introdurre l'aggiunta di alimenti solidi a partire dal sesto mese**, accertandosi del raggiungimento delle tappe dello sviluppo. Per capire se il bambino è pronto o meno per l'introduzione agli alimenti complementari al latte, è importante la valutazione da parte di uno specialista.



La nostra esperta in alimentazione complementare visita presso il CAMLeI. Telefono **039 23971** - info.monza@synlab.it

3 C'È UN ORDINE PRECISO PER L'INSERIMENTO DEGLI ALIMENTI?

Non esiste più un calendario rigido di introduzione, ma **tutti gli alimenti possono essere proposti fin da subito ad eccezione dei seguenti** che, per diversi motivi, dovranno essere introdotti successivamente.

- Miele
- Latte vaccino
- Funghi
- Alimenti crudi
- Sale e zucchero



4

È MEGLIO RITARDARE L'INSERIMENTO DEGLI ALIMENTI ALLERGIZZANTI OPPURE QUELLI CON GLUTINE?

Per quanto riguarda gli alimenti più comunemente allergizzanti (frutta secca, uova, pesce), si raccomanda di **non ritardarne l'inserimento**, in quanto ciò non influisce sull'eventuale sviluppo di allergie nei confronti di quei determinati cibi. Inoltre, non c'è nemmeno motivo per ritardare l'inserimento di alimenti con glutine (pastina, farro, pane) durante lo svezzamento, in quanto, ad oggi, non ci sono evidenze a supporto di una relazione tra inserimento anticipato di alimenti con glutine e celiachia nei bambini.



Questo non
possiamo
prevederlo.

Il resto sì.



AL TUO FIANCO NELLA DIAGNOSI PRENATALE

neoBona è la più ampia, affidabile e accurata generazione di test prenatali non invasivi (NIPT, non invasive prenatal test) realizzati attraverso lo screening del DNA fetale a partire da un semplice prelievo di sangue materno.

Un'offerta modulare che, grazie allo sviluppo della ricerca scientifica e alla sua tecnologia d'avanguardia, è capace di:

- adattarsi alle necessità di ogni donna;

- valutare il rischio delle più comuni trisomie e di altre alterazioni cromosomiche fetali;
- avere un panorama completo anche su rare anomalie autosomiche.

È possibile effettuare il test a partire dalla 10a settimana di gestazione, si può effettuare anche in caso di riproduzione assistita, compresa Fecondazione In Vitro per ovidonazione. È adatto anche alle gravidanze gemellari.

Per informazioni e prenotazioni chiamare il numero **039 2397418** o scrivere all'indirizzo email nipt@synlab.it

Inquadra il QR code per scoprire di più.





TÈ DELLA SALUTE BENESSERE INTESTINALE

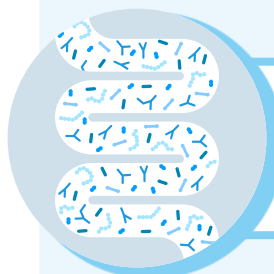
Dopo il grande successo del Tè della Salute del 28 febbraio dedicato al benessere intestinale, nei prossimi mesi daremo ampio spazio a questo tema con altri momenti di approfondimento.

Rimani aggiornato consultando il nostro sito e iscrivendoti alla newsletter.



L'ESPERTO RISPONDE:

DISBIOSI INTESTINALE cos'è e come diagnosticarla?



DISBIOSI INTESTINALE

È una condizione di **squilibrio** nella composizione e nella funzionalità del microbiota, vale a dire della "**flora batterica**", quell'insieme di microrganismi che vivono all'interno del nostro intestino.

LE CAUSE

Tra le più comuni abbiamo la **cattiva alimentazione, stress psico-fisico, abuso di farmaci** (antibiotici e anti-secretori) **ed età**, oltre a condizioni patologiche specifiche del tratto gastro-intestinale, malattie infiammatorie croniche, obesità, tumori e colite.



I SINTOMI

Dolore addominale, gonfiore, meteorismo, flatulenza, diarrea o stitichezza. L'irritazione causata dalla disbiosi può portare a disturbi di digestione e ad alcune intolleranze alimentari indirette, ossia non direttamente legate a uno specifico alimento.

COME CURARE O PREVENIRE LA DISBIOSI?

Corretta alimentazione.

Sano stile di vita: regolare attività fisica, gestione dello stress, giusto tempo dedicato al sonno ed evitare fumo e alcool. È possibile anche riequilibrare il microbiota intestinale attraverso l'assunzione di probiotici.



CAM News
n.25 - MARZO 2023

Pubblicazione periodica
Direttore Sanitario:
Dr. Alberto Angelini

Progetto grafico:
publitrust

SYNLAB
CAM POLIDIAGNOSTICO

Viale Elvezia, ang. via Martiri delle Foibe
20900 Monza (MB)
Tel. 039 2397.1
Email: info.monza@synlab.it
cam-monza.com



PRENOTA ONLINE LE TUE VISITE BASTA UN CLICK!

È online la piattaforma per prenotare in autonomia e senza attesa le prestazioni e i servizi presso SYNLAB CAM Polidiagnostico - Monza e Agrate Brianza. È anche possibile effettuare il pagamento al momento della prenotazione con un semplice click. Scopri di più, inquadra il QR Code qui di fianco.

