



GRUPPO
Ce.DAL

Centro Diagnostico Alto Lombardo

DIAGNOSI • CURA • PREVENZIONE

➤ I servizi disponibili oggi
➤ L'impegno per rendere
i servizi a distanza

TORNIAMO A VIVERE IN SICUREZZA

Il diritto alla Salute delle persone e delle comunità

INDICE:

- p.2 Riprendiamo le buone abitudini della prevenzione
- p.3 Pacchetti analisi mirati per prevenzione e cura
- p.4 Allergie e intolleranze
- p.5 Se ho avuto il Covid - vaccino antiinfluenzale/covid
- p.6 Viaggiare sicuri - green pass a portata di mano
- p.7 Stagione fredda: stomaco e umore
- p.8 Quando si dice cervicale
- p.9 Non è una questione solo femminile
- p.10 Sempre più miopi
- p.11 Rimani in contatto con noi
- p.12 Sedi e servizi del Gruppo Cedal



Inquadra il QR code
con il tuo smartphone
per aprire il sito del
GRUPPO CEDAL

L'esperienza Covid

La pandemia ha causato il paradossale effetto di accelerare alcuni processi di assistenza sanitaria: pensiamo alle cure a domicilio, alla consulenza medica on line, alla telemedicina.

Dall'altro lato anche i Pazienti si sono velocemente abituati ad utilizzare la rete e le risorse digitali per accedere ai servizi: insieme agli acquisti on line e allo smart working, sono diventati accessibili direttamente da casa o dal cellulare le prenotazioni delle visite specialistiche o di pacchetti di controllo e prevenzione.

Prevenzione in seconda fila: con la pandemia la prevenzione è stata messa a dura prova

Dal febbraio 2020 ogni pensiero e preoccupazione sono stati assorbiti dal Covid: come tutelarsi e come curarlo nel caso avesse contagiato noi o i nostri familiari. La vita quotidiana ha dovuto adeguarsi a modalità e ritmi fino a quel momento mai sperimentati.

D'altro canto, anche le strutture sanitarie hanno dovuto suddividere le attività tra urgenti e procrastinabili. Le visite di controllo - se non strettamente necessarie - sono passate in secondo piano.

È TEMPO DI RIPRENDERE LE BUONE ABITUDINI: LA PREVENZIONE INNANZI TUTTO.

Sottoporsi a visite periodiche di controllo dovrebbe essere una buona abitudine per tutti. In base all'età, al sesso, alle malattie congenite o ereditarie, ma anche alle malattie pregresse, fare dei controlli per verificare lo stato di salute e vivere così in serenità, è fondamentale e indice di responsabilità.

La prevenzione viene promossa attraverso vari canali e in forme diverse per sensibilizzare la popolazione a prendersi cura del proprio corpo, ricordando che i controlli regolari possono salvare la vita.

Un esempio per tutti: il tumore al seno se individuato in fase precoce è asportabile e curabile con successo nel 90% dei casi. Sulla base delle statistiche europee l'Italia si pone al vertice per competenze e successo nei trattamenti.

Negli ultimi anni nel nostro Paese la mortalità per tumore al seno è diminuita significativamente, con un - 12% d'interventi nel 2020 rispetto all'anno precedente.

Semplifichiamo l'accesso ai controlli: i pacchetti analisi messi a punto dai nostri specialisti



PACCHETTI ANALISI MIRATI PER LA PREVENZIONE E LA CURA A MISURA DI FAMIGLIA

Spesso sono la pigrizia o la mancanza di tempo gli ostacoli che impediscono di prenderci cura adeguatamente di noi stessi.

Per semplificare e favorire i controlli, i medici CEDAL hanno "confezionato" pacchetti diagnostici rivolti a uomini e donne nelle diverse età della vita.

Sono semplici da comprendere e mirati ad individuare eventuali specifiche patologie.

I **PACCHETTI SILVER** per la donna e per l'uomo includono test di Laboratorio fondamentali.

I **PACCHETTI GOLD** prendono in esame ulteriori parametri di valutazione per un quadro diagnostico più ampio.

Altri pacchetti di valutazione specifica sono utili a chi sospetta problemi ad una determinata funzione, oppure desidera controllarla a seguito di precedenti malattie.

Acquistando un pacchetto di analisi potrai usufruire di:

- ✓ analisi in qualsiasi Centro Prelievo del Gruppo CEDAL, quello più comodo per te
- ✓ analisi senza appuntamento
- ✓ senza prescrizione del medico
- ✓ accesso facile dalle 7.30
- ✓ corsia preferenziale
- ✓ anche a domicilio su appuntamento (costo di trasferta a partire da €18)
- ✓ ritiro semplice dei referti direttamente dal sito on-line www.cedal.net



ESAMI DI LABORATORIO PREVENZIONE DONNA

DONNA SILVER

€35

Il pacchetto include:

Emocromo, Urea, Creatinina, Glucosio, Elettroliti (Sodio, Potassio, Cloro), Colesterolo (totale, HDL, LDL), Trigliceridi, Transaminasi (AST e ALT), Bilirubina totale, Gamma GT, Esame completo urine.

DONNA GOLD

€75

Il pacchetto include:

Emocromo, Urea, Creatinina, Glucosio, Fosfatasi alcalina, Elettroliti (Sodio, Potassio, Cloro, Calcio, Fosforo), Colesterolo (totale, HDL, LDL), Trigliceridi, Transaminasi (AST e ALT), Bilirubina totale, Gamma GT, Elettroliti proteine, Ferro, Ferritina, Vit. D3, Esame completo urine.

Altri pacchetti disponibili:

METABOLISMO OSSEO E PREVENZIONE OSTEOPOROSI DAI 45 ANNI €50
Fosfatasi alcalina, Paratormone, Calcio totale [Sangue], Calcio totale [Urine], Fosforo, Vitamina D (25-OH)

RISCHIO CARDIOVASCOLARE E DIABETE €70
Ureati, Microalbuminuria, Emoglobina glicata, Omocisteina, Folati, Glicemia, Colesterolo totale, HDL, LDL, Trigliceridi

TIROIDE €47
TSH-Reflex (compresi eventuali FT4 e FT3 se patologico), Ab-anti Tireoperoxidasi, Ab anti-Tireoglobulina

SALUTE SESSUALE €45
HIV, HbsAb, HCV, VDRL, TPHA

ESAMI DI LABORATORIO PREVENZIONE UOMO

UOMO SILVER

€35

Il pacchetto include:

Emocromo, Urea, Creatinina, Glucosio, Elettroliti (Sodio, Potassio, Cloro), Colesterolo (totale, HDL, LDL), Trigliceridi, Transaminasi (AST e ALT), Bilirubina totale, Gamma GT, Esame completo urine.

UOMO GOLD

€90

Il pacchetto include:

Emocromo, Urea, Creatinina, Glucosio, Fosfatasi alcalina, Elettroliti (Sodio, Potassio, Cloro, Calcio, Fosforo), Colesterolo (totale, HDL, LDL), Trigliceridi, Transaminasi (AST e ALT), Bilirubina totale, Gamma GT, Elettroliti proteine, Ferro, Ferritina, Vit. D3, Esame completo urine, Antigene PSA Reflex.

METABOLISMO OSSEO E PREVENZIONE OSTEOPOROSI DAI 45 ANNI €50
Fosfatasi alcalina, Paratormone, Calcio totale [Sangue], Calcio totale [Urine], Fosforo, Vitamina D (25-OH)

RISCHIO CARDIOVASCOLARE E DIABETE €70
Ureati, Microalbuminuria, Emoglobina glicata, Omocisteina, Folati, Glicemia, Colesterolo totale, HDL, LDL, Trigliceridi

TIROIDE €47
TSH-Reflex (compresi eventuali FT4 e FT3 se patologico), Ab-anti Tireoperoxidasi, Ab anti-Tireoglobulina

SALUTE SESSUALE €45
HIV, HbsAb, HCV, VDRL, TPHA

ALLERGIE E INTOLLERANZE SONO LA STESSA COSA?

Non sono la stessa cosa: l'ALLERGIA è la reazione del sistema immunitario a un allergene che può essere alimentare o di altra natura.

L'INTOLLERANZA è una reazione avversa ad un determinato alimento. I sintomi sono di norma localizzati a livello dell'apparato gastrointestinale. L'intolleranza al lattosio e l'intolleranza al grano (che causa la celiachia) sono le forme più diffuse. Le intolleranze sono più comuni delle allergie.

INTOLLERANTI SI NASCE O SI DIVENTA?

In qualsiasi momento della vita il corpo può scatenare una sensibilizzazione all'allergene.

Si può essere allergici a uno a più allergeni.

Si parla di allergia costituzionale nei bambini piccoli e nella prima infanzia. Nella seconda infanzia e nell'età adulta viene definita allergia acquisita.

COME SI MANIFESTANO LE ALLERGIE?

Esistono differenti gradi di gravità delle allergie.

I tipici sintomi sono naso chiuso, starnuti, tosse, difficoltà a respirare, lacrimazione, prurito della pelle e nei casi più gravi vomito o diarrea, dolori intestinali, fino allo shock anafilattico e alla perdita di conoscenza.

COSA SONO GLI ALLERGENI?

Sono quelle sostanze che scatenano la reazione del sistema immunitario. Un allergene molto diffuso è il polline. Per difendersi dagli allergeni il corpo produce le immunoglobuline E (le IgE), gli anticorpi che lottano contro l'allergene. La lotta tra IgE contro allergeni innesca la reazione allergica liberando istamina, la sostanza responsabile dei sintomi.

I PANNELLI

Alcuni allergeni sono tipici di una determinata fascia d'età in relazione all'alimentazione. In generale si può essere allergici a uno a più allergeni: per questo motivo, in caso si sospetti un'allergia, è utile fare riferimento a PANNELLI che prendono in esame un ampio spettro di possibili allergeni.

ALLERGOLOGIA PER BAMBINI E ADULTI

Ai Laboratori CEDAL è possibile effettuare TEST per l'identificazione di eventuali Allergie. Pannelli consigliati per IgE specifiche e componenti molecolari di primo e secondo livello:

Pannello A - Inalanti adulti e bambini	10 test	€ 90
Pannello B - Alimenti bambini	10 test	€ 90
Pannello C - Alimenti adulti	15 test	€ 130
Pannello D - Inalanti adulti e bambini	12 test	€ 110
Pannello F - Alimenti bambini 0-6 mesi	5 test	€ 60
Pannello G - Alimenti e inalanti bambini 0-6 mesi	9 test	€ 80

Tutti i test sono eseguiti con metodica IMMUNOCAP PHADIA.

INTOLLERANZE ALIMENTARI

Ai Laboratori CEDAL è possibile effettuare test per l'identificazione di eventuali intolleranze alimentari. Sono disponibili Pannelli da 10 test, da 20 test e test con dosaggi specifici tra un panel di 140 Alimenti.

A chi puoi rivolgerti

Alla nostra Dott.ssa
Patrizia Bianchi

Medico Chirurgo Specializzato
in Allergologia e Immunologia
clinica

Sempre aggiornata e in continuo apprendimento, presso i nostri Ambulatori esegue visite specialistiche, prick test per inalanti, prick test per alimenti e patch test.



SE HO AVUTO IL COVID: I CONTROLLI DA FARE DOPO LA MALATTIA

Aver contratto e superato il COVID è una battaglia che il corpo ha vinto e che talvolta può aver lasciato qualche strascico come affaticamento, fatica a respirare, palpitazioni. In questi casi è consigliata una valutazione dell'apparato respiratorio, eventualmente associata ad un controllo al cuore e agli esami del sangue.

Durante la fase di recupero sarà importante prendersi cura con attenzione del proprio benessere psico-fisico, tornando così nuovamente in forma per riprendere le normali attività, come prima della malattia.

I MALATI LONG COVID, ossia coloro che hanno contratto il Virus gravemente

Al momento sono oltre 164 mila le persone che sono state contagiate gravemente e che continuano a soffrire di sintomi e conseguenze della malattia.

Tra questi molti sono soggetti anziani che potrebbero riportare conseguenze cardiache e polmonari e nei quali è fondamentale identificare precocemente lo sviluppo di una fibrosi polmonare o di cardiopatie.

Per LONG COVID il Governo ha stanziato fondi per consentire nei prossimi 2 anni fino al 2023 di sottoporsi a controlli in esenzione di ticket.

I malati che si sottoporranno ai controlli rientreranno in un protocollo sperimentale di monitoraggio per tenere sotto controllo le funzioni più interessate come quella respiratoria, l'attività cardiaca, renale e di coagulazione del sangue.

LONG COVID

VACCINO ANTINFLUENZALE E VACCINO ANTI COVID

L'influenza e la polmonite sono classificate tra le principali cause di morte in Italia. A livello mondiale ogni anno si ammalano d'influenza tra i 3 e i 5 milioni di persone, di cui tra i 290/650.000 muoiono ogni anno. Non sono quindi da sottovalutare e anche nel contesto del COVID-19, gli specialisti raccomandano la priorità alla vaccinazione anti-influenza per operatori sanitari, anziani e donne in gravidanza.

Per l'Organismo Mondiale della Sanità la co-somministrazione di vaccino antiinfluenzale e Covid-19 non ha mostrato un aumento di eventi avversi e massimizza l'assorbimento di entrambi i vaccini.

RACCOMANDAZIONI DEL MINISTERO DELLA SALUTE AL VACCINO ANTINFLUENZALE :

- ✓ bambini nella fascia d'età 6 mesi - 6 anni
- ✓ adulti nella fascia 60 - 64 anni
- ✓ anziani in case di riposo
- ✓ operatori socio-sanitari
- ✓ donne in gravidanza o nel periodo post-partum
- ✓ persone affette da patologie gravi es: diabete, tumori. A seguito consulto con il medico di base.



Fonte: Dati del Ministero della Salute.

VACANZE: SARÀ POSSIBILE RIMETTERSI IN VIAGGIO?

Permane da gennaio 2020 lo stato di emergenza sanitaria in tutto il mondo che sta attraversando fasi alterne anche in relazione ai diversi paesi.

Non è vietato mettersi in viaggio, ma occorre farlo tenendo presente che esistono restrizioni particolari e diverse, in relazione al luogo di destinazione. Inoltre, nel preparare un viaggio, è consigliabile contemplare anche la possibilità di dover trascorrere un periodo aggiuntivo all'estero per quarantena. **Da consultare sempre il sito: VIAGGIARE SICURI.IT** che riporta aggiornamenti in tempo reale, oppure scarica l'APP Unità di Crisi.



NUMERO GENERALE PER LE EMERGENZE IN TUTTA EUROPA

IL GREEN PASS A PORTATA DI MANO

- **Come averlo sempre a portata di mano? A parte la versione cartacea da tenere in borsa, dove conservarlo nel telefono affinché sia pronto da esibire?**
- Tramite l'app Immuni. Funziona anche in assenza di rete. Dopo averlo associato al proprio account, basterà aprire l'app e sarà subito visibile.
- Tramite l'app IO. Non richiede credenziali, quindi è particolarmente immediata.
- Salvarlo come immagine nello smartphone come foto (o facendone uno screenshot) nella propria galleria, meglio nei preferiti.
- Salvarlo nella propria cartella in cloud. Occorre però essere sicuri di disporre sempre di rete.
- Archivarlo nella raccolta tessere fedeltà, la più famosa è Stocard che ha creato l'opzione Certificazione Verde Covid-19.
- Salvare il QR code del green pass come sfondo dello smartphone, dopo averne fatto uno screenshot.



LA STAGIONE FREDDA E' CAUSA DI MAGGIORI PROBLEMI ALLO STOMACO PERCHÉ?

Il nostro corpo sembra avere una memoria storica rispetto all'alternanza delle stagioni, è come se ci dovessimo "riassettare". La diminuzione delle temperature, la minor esposizione alla luce del sole ed il cambiamento dell'alimentazione possono causare non pochi problemi all'apparato gastrointestinale.

D'inverno siamo portati a mangiare di più e cibi più sostanziosi e ricchi di carboidrati. Pasta, dolci, cioccolata, cibi grassi o piccanti sono più attraenti, ma al contempo appesantiscono molto l'attività dello stomaco.

Stipsi, gonfiore, bruciore di stomaco colpiscono 1 italiano su 4, e le donne il doppio degli uomini, in quanto sono più sensibili ai mutamenti climatici e allo stress a cui è sottoposto l'organismo. Così come per le persone più anziane.

COME COMPORTARSI?

Se i sintomi si presentano occasionalmente sarà sufficiente prestare maggior attenzione all'alimentazione. Se invece si avvertono bruciori costanti è bene rivolgersi allo specialista per una diagnosi più precisa ed accurata.



NON E' COLPA DELLA LUNA

Non è colpa della luna storta se durante la stagione fredda capita più spesso che l'umore sia sotto terra. In realtà è una questione di bioritmo e luce solare che in questo periodo producono meno serotonina e melatonina, incidendo così sul sistema nervoso e sull'umore.

Cosa possiamo fare?

Fondamentale è fare delle belle passeggiate all'aria aperta e alla luce. Accanto a queste cercare di mantenere un'alimentazione bilanciata, senza dimenticare di bere acqua o eventualmente tisane calde.

LA ZUCCA D'INVERNO E' INSUPERABILE

Non solo in cucina, ma anche in cosmesi e nelle decorazioni la zucca trova mille applicazioni. E' un ortaggio invernale che cresce principalmente nella pianura lombarda, in Veneto, in Emilia Romagna e in Campania. Di recente la cucina l'ha rivalutata in mille gustose combinazioni. La zucca è nutriente e profumata, ricca di fibre e poverissima di calorie (solo 18/100 gr.), indicata per diabetici e per i bambini. Possiede grandi quantità di betacarotene che rende più forti le difese immunitarie. Per la maggior parte la zucca è costituita da acqua ed è quindi diuretica e calmante in caso di cistite. Possiede quantità importanti di vitamina C (prevenzione alle malattie degenerative) vitamina A e B1. Nei suoi semi troviamo acidi grassi essenziali Omega 6 ed Omega 3 fondamentali per tenere il colesterolo sotto controllo.



A chi puoi rivolgerti

A Gianalberto Grasso

Il nostro Gastroenterologo Responsabile. Ai poliambulatori CEDAL puoi richiedere una visita di controllo dell'apparato digerente, del fegato e del pancreas.

A Giulia Galtarossa

la nostra Biologa nutrizionista

Insieme a lei potrai mettere a punto un piano alimentare personalizzato, dopo attenta anamnesi e valutazione della composizione corporea, anche con l'ausilio dell'impedenziometro BIA-Akern. Ha maturato specifica esperienza nel settore sportivo. Un'alimentazione corretta è indicata a tutte le età.



QUANDO SI DICE CERVICALE

Il dolore alla cervicale – esattamente la cervicalgia – è forse uno dei disturbi muscolo-scheletrici più comuni e diffusi. La tensione da stress e la lunga permanenza seduti davanti al computer ne sono i principali responsabili. Ma esistono anche altre numerose cause, tra cui l'artrosi delle articolazioni della colonna vertebrale, ernie, piccoli traumi muscolari, posture scorrette e sedentarietà.

La cervicale può essere la responsabile di mal di testa frequenti, pur non essendone la causa.

IL MALE ALLA SCHIENA, MEGLIO PREVENIRLO

Il mal di schiena non ha età e può sopraggiungere improvvisamente a causa di movimenti sbagliati, oppure per peso eccessivo e mancanza di esercizio. Anche l'ansia e quindi la tensione lo possono scatenare.

L'arma migliore per non soffrirne è la prevenzione basata sulla regolarità dell'esercizio fisico, la postura corretta al lavoro, una buona sedia che offra supporto a schiena e braccia. E' molto importante alzarsi facendo forza sulle gambe e le ginocchia, ed evitare di sollevare pesi eccessivi in funzione dell'età.



USCIRE CON I CAPELLI BAGNATI FA VENIRE LA CERVICALE?

Nessun problema se la persona sta bene ed è in salute, a parte un occhio a possibili raffreddori. Se invece già si soffre di cervicalgia, artrosi o dolori muscolari, gli sbalzi di temperatura possono peggiorare la situazione.



L'OSTEOPATIA: UN APPROCCIO CHE MIRA A RISOLVERE I PROBLEMI DALLA BASE

L'osteopatia mira a trattare le cause dei dolori, piuttosto che i dolori in sé. L'obiettivo è ristabilire un corretto equilibrio tra le strutture anatomiche, i collegamenti e le loro funzioni. L'osteopatia è molto efficace nei trattamenti di cervicalgie, lombalgie, sciatalgie, artrosi, cefalee, dolori articolari e muscolari da traumi.

Sono cure che si possono fare ad ogni età, sia da piccoli che da grandi, anche se di norma i sintomi si presentano maggiormente da adulti.

COME AGISCE L'OSTEOPATA?

Gli osteopati usano le manipolazioni, le tecniche manuali sulle fasce e sui visceri stessi per alleviare tensioni, aumentare la mobilità delle articolazioni e riportare l'organismo in omeostasi (stato di equilibrio e di autoregolazione). Nei casi di cervicalgia e mal di schiena che non passa con la riabilitazione più classica (back

school e terapia manuale fisioterapica) è auspicabile iniziare a valutare altre origini della problematica (ad esempio, appunto, quella viscerale).

TERAPIE DI MANTENIMENTO CONSIGLIATE

Seduta di pilates individuale: il pilates nasce per rinforzare gli addominali stabilizzando la schiena per sostenerla meglio durante gli sforzi. Migliora e mantiene la buona funzionalità della schiena, a tutte le età.

LA TERAPIA FISICA E RIABILITATIVA AL CEDAL

Operativa a Gallarate dal 1986 come servizio accreditato con il SSN Regione Lombardia, ci occupiamo con rigore e professionalità del recupero armonico della salute della persona secondo un approccio multidisciplinare. Nei nostri spazi ampi e accoglienti prestiamo servizio medici, fisioterapisti, osteopati e podologi qualificati ed esperti. L'accoglienza è la nostra forza e la cura che abbiamo del rapporto che instauriamo con il paziente, nel cercare di capire a fondo e risolvere insieme le problematiche.

Il pavimento pelvico non è una questione solo femminile

Il pavimento pelvico è l'insieme di muscoli, fasce e legamenti situati nella cavità pelvica ed ha la funzione principale di consentire la funzione degli orifici (minzione, evacuazione, rapporti sessuali e parto) sostenere i diversi organi all'interno della cavità addominale. Questa struttura può incorrere in diverse problematiche, a prescindere dal sesso e purtroppo anche dall'età.

Con l'avanzare dell'età (menopausa e andropausa), ma anche a causa di interventi (isterectomia o cistopessi nelle donne, prostatectomia negli uomini) o di problematiche specifiche (diastasi addominale, obesità, bronchiti croniche) il pavimento pelvico può incorrere in perdita di tono muscolare.

I SINTOMI

I pazienti possono percepire un inizio di debolezza della zona perineale, oppure iniziare a vedere delle perdite di urine che non riescono ad essere controllate e gestite, ad avere deficit erettile (negli uomini), a non riuscire ad arrivare in bagno in tempo, ad avere fughe di gas. Questi sintomi sono a volte invalidanti, e rischiano di bloccare la vita sociale/di relazione di chi ne è affetto. Spesso i pazienti iniziano ad aver bisogno di ausili (assorbenti) e a mettere in atto dei comportamenti (fare pipì prima di averne l'esigenza, o ad andare in bagno frequentemente pensando che questo serva ad avere meno perdite incontrollate) che a lungo termine risultano dannosi.

COME CONTRASTARE L'INCONTINENZA

La riabilitazione pelvica è una branca della fisioterapia che mira a ottimizzare la percezione ed il controllo della propria muscolatura pelvica. Questo tipo di problematica è in genere risolvibile con poche sedute a patto che il/la paziente svolga anche degli esercizi a domicilio. Gli esercizi sono mirati al rinforzo della muscolatura e al miglioramento del controllo degli sfinteri, che consentono di tornare ad una vita normale.



A chi puoi rivolgerti

Alla Dott.ssa Valentina Golia

La nostra Fisioterapista, Osteopata, specializzata in riabilitazione del Pavimento pelvico. Aggiornata e in continuo apprendimento, ha di recente approfondito i suoi studi sulla risoluzione delle problematiche del pavimento pelvico nei bambini, uomini e donne.



Sempre più miopi

E' quasi un'epidemia mondiale che colpisce l'80% dei ragazzi delle scuole superiori in Cina e Stati Uniti, ed il 35% dei giovani adulti. Parliamo di un + 70% negli ultimi 30 anni.

In Italia le cose vanno un po' meglio ma le cifre restano alte. Sono affetti da miopia il 30% dei giovani tra i 25 e i 29 anni. Il famoso proverbio "topo da biblioteca" non si dice a caso. Esso trova una base scientifica nella valutazione del tempo trascorso a leggere al chiuso, che si tratti di libri, pc o cellulari. Non a caso più aumenta il livello d'istruzione è più aumenta la percentuale di miopi.

CHI È PIÙ MIOPE?

✓ Scuola dell'obbligo	24%
✓ Diplomatici	35%
✓ Laureati	50%

LE CAUSE

A parte l'influenza accertata della genetica ereditaria, l'incremento del numero di miopi sembra essere in diretto rapporto con il cambiamento delle abitudini di vita: i ragazzi trascorrono sempre più tempo davanti a dispositivi che obbligano a guardare da vicino e in condizioni di scarsa luminosità. Al contrario, lo spazio di gioco all'aria aperta allena la vista dei bambini anche a contesti diversi e ai grandi spazi. Inoltre, secondo recenti studi la luce solare avrebbe un'influenza positiva sugli occhi stimolando la dopamina che previene l'allungamento dell'occhio alla base della miopia.

MIOPIA DA LOCKDOWN

Dopo ore di smartworking, allenamento su youtube e aperitivo in zoom, il totale delle ore davanti ad un monitor negli ultimi 2 anni è aumentato drasticamente con conseguenze serie alla vista, frequenti emicranie o disturbi di visione notturna.

ALLENARE LA PRESSIONE: LA REGOLA DEL 20-20-20

Per provare ad alleggerire la pressione sulla vista mettiamo in pratica la regola del 20-20-20, che significa fare pausa ogni 20 minuti, fissando per 20 secondi un punto lontano almeno 20 piedi (6 metri circa). Guardando lontano l'occhio si riposa, ed è per questo motivo che la ricreazione scolastica all'aria aperta dovrebbe essere possibile per tutti i ragazzi.

A chi puoi rivolgerti

Ai Dott.ri

A Gallarate: Filippo Incarbone,
Federico Corvi, Lucia Pace
A Milano: Krasevsky Ruth

Specialisti in Oftalmologia oculistica.

Al Poliambulatorio CEDAL i nostri bravissimi specialisti sono supportati da strumenti di ultima generazione in grado di diagnosticare con massima precisione le patologie all'interno dell'occhio e di misurare la vista con accuratezza.



VEDO TUTTO GRIGIO

Non è solo un modo di dire, ma effettivamente l'umore e le condizioni atmosferiche influenzano la capacità di distinguere i colori. In un recente studio pubblicato sul Psychological Science viene descritto come l'associazione tra stati d'animo e colori non sia casuale.

I DISTURBI PIU' COMUNI ALLA VISTA

Ipermetropia
Miopia
Astigmatismo
Anisometria
Presbiopia

BEST DIET RANKING 2021

Anche quest'anno la **dieta mediterranea** è la migliore al mondo ed ha vinto il Best Diet Ranking 2021 elaborato dal media statunitense U.S. News & World Report. Sul podio anche la dieta DASH (Dietary Approaches to Stop Hypertension) e la Flexitarian (un mix tra flessibile e vegetariana).

BEST DIETS 2021

- ★ MEDITERRANEAN
- ★ DASH DIET
- ★ FLEXITARIAN

TANTI MODI PER RIMANERE IN CONTATTO CON CEDAL

Ogni mese la nostra Redazione mette a punto una **NEWSLETTER** con informazioni utili per la tua Salute. Come mantenersi in forma, piccoli suggerimenti da seguire per un buon stile di vita, approfondimenti sulle malattie stagionali, nuove cure a disposizione. Per riceverle gratuitamente è necessario iscriversi tramite l'apposita sezione sul nostro sito www.cedal.net.

...Benvenuto tra i Lettori di CEDAL INFORMA!



TANTI MODI PER PRENOTARE LE TUE VISITE

Oltre al telefono puoi richiedere velocemente un appuntamento o informazioni su orari, costi e disponibilità scrivendo una mail a:

PER VISITE SPECIALISTICHE scrivi a:

Poliambulatorio Gallarate:
poliambulatorio@cedal.net
Poliambulatorio Milano:
poliambulatorio.milano@cedal.net

PER ANALISI, COVID E TEST DI DIVERSO GENERE scrivi a:

Laboratorio analisi Gallarate:
analisi@cedal.net
Laboratorio analisi Milano:
analisi.milano@cedal.net

PER VISITE MEDICHE SPORTIVE E CONTROLLI scrivi a:

Medicina dello Sport:
medicinadellosport@cedal.net

PER ATTIVITA' DI TERAPIA FISICA E RIABILITATIVA scrivi a:

Terapia Fisica e Riabilitativa:
chinesport@cedal.net

PRENOTAZIONI ON-LINE direttamente dal sito

Visite specialistiche e terapie possono essere prenotate direttamente tramite l'apposita sezione nel sito www.cedal.net. Dopo esserti iscritto, puoi consultare la disponibilità delle agende dei medici e prenotarti semplicemente. Immediatamente riceverai sul tuo telefonino la conferma della prenotazione. Nel caso tu debba disdire o spostare, potrai farlo direttamente sempre tramite lo stesso accesso. E' semplice ed immediato!



TUTTE LE NOSTRE SEDI DI PRELIEVO

GALLARATE (VA)

Via Vespucci, 24

Tel. 0331 797529

Prelievi: da lun. a sab. ore 7.30 - 11.00

MILANO

P.zza Istria, 3

Tel. 02 6072709

Prelievi: da lun. a sab. ore 7.30 - 11.00

CASSANO MAGNAGO (VA)

Via S. Pio X, 35

Tel. 0331 797529 int. 601 *

Prelievi: lun.merc. ven. ore 7.30 - 10.00

MILANO

Via Degli Imbriani, 31

Tel. 02 39311027 *

Prelievi: mart. merc. giov. ore 7.30 - 10.00

CARDANO AL CAMPO (VA)

Via Vicolo dei Fiori, 1

Tel. 0331 797529 int. 501 *

Prelievi: mart. - giov. ore 7.30 - 10.00

GORLA MINORE (VA)

c/o Fondazione Raimondi

Via Alessandro Volta, 1

Tel. 0331 601133 int. 234 *

Prelievi: da lun. a ven. ore 7.30 - 10.00

MORNAGO (Fraz. Crugnola - VA)

Via Oberdan, 1

Prelievi: giov. ore 7.30 - 9.00

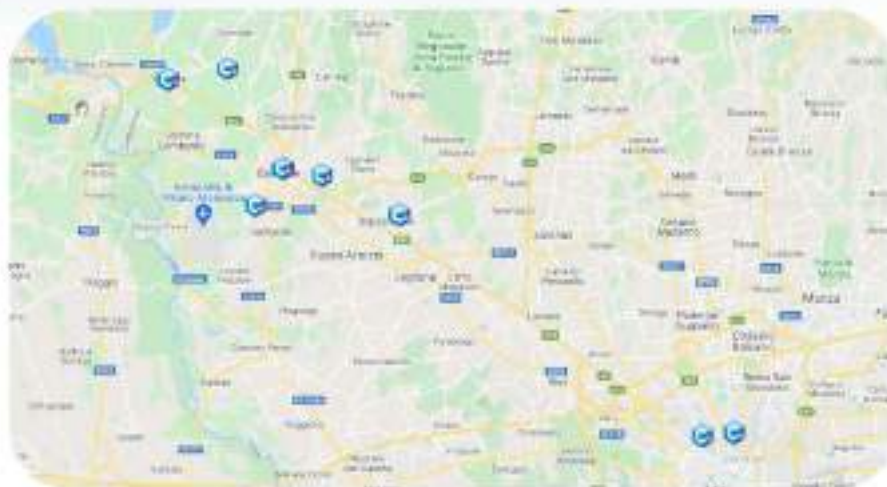
VERGIATE (VA)

Piazza Matteotti, 1

Tel. 0331 946093 int. 4 *

Prelievi: da lun. a sab. ore 7.30 - 9.00

* disponibili telefonicamente dopo l'orario prelievi.



MEDICINA DELLO SPORT - GALLARATE (VA)

P.zza Buffoni, 3

c/o Green Palace, piano -1

Tel. 0331 786727



TERAPIA FISICA RIABILITATIVA - GALLARATE (VA)

P.zza Buffoni, 3

c/o Green Palace, piano -1

Tel. 0331 785433



POLIAMBULATORIO SPECIALISTICO

GALLARATE (VA)

Via Vespucci, 24

Tel. 0331 797529

MILANO

P.zza Istria, 3

Tel. 02 6072709



DIAGNOSTICA STRUMENTALE E D'IMMAGINE

GALLARATE (VA)

Via Vespucci, 24

Tel. 0331 797529



FOCUS APERTURA NUOVI PUNTI.

Il Gruppo CEDAL è sempre più presente sul territorio. Lo trovi anche a Sesto Calende con un NUOVO PUNTO PRELIEVI è presso:

POLIAMBULATORIO BARONCINI

VIA CARLO CATTANEO,3

SESTO CALENDE

☎ 0331 958570

Prelievi dal lun. al ven. ore 7.30-10.00

GRUPPO
Ce.DAL