

# RIGENERA

MAGAZINE

ORTOPEDIA, BENESSERE, ANTIAGING

N° #06 DICEMBRE 2025



Benvenuto  
inverno.



## RIGENERA

magazine medico informativo a cura del:

**Dott. Alberto Astone**

Chirurgo Ortopedico,

Fondatore di RIGENERA

Autore del libro "Ortopedia Olistica Antiaging"

numero: #06 Dicembre 2025

redazione : dr. Pisani Luigi, dr. Dante Garofalo,

Marco Maccheroni, Martina Carola, Lello Zottoli

progetto grafico: Luca Molinaro

Disclosure - Avviso Importante

I contenuti pubblicati nel magazine "RIGENERA: Ortopedia, Benessere, Antiaging" hanno esclusivamente scopo informativo ed educativo. Non intendono in alcun modo sostituire una consulenza medica, diagnosi o trattamento personalizzato fornito da un medico qualificato o da altri professionisti sanitari autorizzati.

**Informazioni Mediche:**

Le informazioni fornite sono basate su ricerche scientifiche, esperienze professionali e le migliori pratiche mediche disponibili al momento della pubblicazione. Tuttavia, ogni caso è unico: è fondamentale consultare il proprio medico prima di intraprendere qualsiasi nuova dieta, esercizio fisico, trattamento o terapia.

**Responsabilità:**

L'autore, i collaboratori e gli editori del magazine non si assumono alcuna responsabilità per eventuali decisioni prese dai lettori basate sulle informazioni contenute in questo magazine. Qualsiasi utilizzo dei contenuti è a rischio e responsabilità esclusivi del lettore.

**Prodotti e Servizi:**

Eventuali prodotti o servizi menzionati nel magazine sono proposti a titolo informativo e non costituiscono una raccomandazione. È sempre consigliabile verificare con il proprio medico o professionista sanitario prima di acquistare o utilizzare tali prodotti o servizi.

**Aggiornamenti:**

Le informazioni fornite potrebbero non essere sempre aggiornate, in quanto la scienza medica e le terapie sono in costante evoluzione. Ti invitiamo a contattarci o consultare fonti mediche aggiornate per eventuali novità.

**Diritti e Copyright:**

Tutti i contenuti, incluse immagini, articoli e grafica, sono protetti da copyright. Qualsiasi riproduzione, distribuzione o utilizzo non autorizzato è vietato.

**Contattaci**

Per qualsiasi dubbio o approfondimento sui temi trattati, ti invitiamo a contattare il nostro studio medico tramite il sito [www.ortopediaoistica.it](http://www.ortopediaoistica.it) o il numero +39 379 192 8510.

Grazie per la fiducia e per aver scelto di leggere "RIGENERA". Il nostro obiettivo è supportarti nel raggiungimento del benessere a 360°.

Rigenerare se stessi, anche d'inverno

Dicembre è un mese particolare. Segna la fine di un percorso e, allo stesso tempo, l'inizio di un nuovo ciclo. È il mese in cui ci si guarda indietro, cercando di capire quanto abbiamo costruito, quanto abbiamo cambiato, quanto abbiamo avuto il coraggio di affrontare. È anche il mese delle luci, dei ritmi che rallentano, delle cene in famiglia, delle tradizioni che ritornano. Ma, per molti, è anche il mese in cui il corpo manda segnali chiari: dolori che si accentuano, articolazioni più rigide, mani e piedi che reagiscono al freddo, energia che cala, digestioni più difficili.

Per questo motivo, questo sesto numero di Rigenera è dedicato proprio a come prepararci all'inverno, proteggere ciò che abbiamo costruito durante l'anno e non lasciare che i mesi freddi ci portino via la nostra vitalità.

L'inverno è una stagione che mette alla prova. Ce lo dimostra l'artrosi, che in questo periodo diventa più aggressiva per via del freddo, dell'umidità e della ridotta attività fisica. Nell'articolo dedicato all'ortopedia abbiamo approfondito perché questo accade e quali strategie possono davvero fare la differenza: dal calore terapeutico al movimento quotidiano, dalle infiltrazioni mirate alle infusioni vitaminiche. L'obiettivo non è "resistere" all'inverno, ma imparare a viverlo con un corpo preparato e supportato.

Abbiamo poi parlato di chirurgia del piede, spiegando perché per molte persone l'inverno è il periodo ideale per programmare un intervento. Camminiamo meno, ci riposiamo di più, e questo consente un recupero più veloce e meno stressante. Allo stesso modo, nella chirurgia della mano abbiamo affrontato il Morbo di Dupuytren, una patologia che non va ignorata e che, se trattata nel momento giusto, permette interventi minimi e risultati eccellenti. Ancora una volta, il freddo diventa un alleato: meno utilizzo delle mani significa una guarigione più rapida.

Le infiltrazioni pre-invernali, ormai un caposaldo della mia pratica clinica, sono state approfondite in un articolo dedicato. Non sono un "tappabuchi", ma una strategia intelligente per proteggere le articolazioni proprio quando diventano più vulnerabili. Allo stesso tempo, la IV Therapy ci permette di sostenere il sistema immunitario, modulare l'infiammazione e affrontare i mesi freddi con più energia, meno stanchezza e una maggiore capacità di recupero. Abbiamo affrontato il dolore cronico sottolineando che non nasce sempre dal corpo, ma spesso dal cervello: comprenderlo significa recuperare libertà di movimento e imparare a riscrivere i nostri schemi motori.

Parlando di benessere intestinale, l'idrocolonerapia trova nel periodo pre-festivo un momento ideale: depurare, alleggerire, riequilibrare. Perché non esiste salute articolare senza una buona salute digestiva, e questo numero lo ricorda più volte.

Infine, abbiamo voluto chiudere con uno sguardo più leggero ma profondamente vero: le feste possono diventare un trappola calorica, ma basta imparare a gestirle con equilibrio, consapevolezza e un pizzico di allenamento in più. Non per punizione, ma per rispetto verso noi stessi.

Questo numero nasce con un intento semplice: accompagnarti dentro l'inverno, offrendoti strumenti concreti per vivere con meno dolore, più energia e maggiore libertà. In fondo, rigenerarsi non significa solo curare una parte del corpo: significa prepararsi, scegliersi, ascoltarci.

Grazie per essere parte di questa community che cresce numero dopo numero.

Buon inverno, con la promessa che la tua salute è il vero regalo che puoi farti.

**Dott. Alberto Astone**

Specialista in Ortopedia e Traumatologia | Medicina Rigenerativa | Ortopedia Olistica Antiaging



# Ortopedia:

## Artrosi in inverno: perché il dolore aumenta e cosa possiamo fare insieme

A cura del dott. Alberto Astone

Ogni anno, con l'arrivo del freddo, molti pazienti mi dicono la stessa cosa:

**“Dottore, appena cambia il tempo ricomincio a sentire dolore.”**

Non è solo una sensazione. L'inverno mette realmente sotto stress le articolazioni già sofferenti per artrosi, rendendo più frequenti dolore, rigidità, gonfiore e difficoltà nei movimenti quotidiani. Capire perché succede aiuta a intervenire meglio — e soprattutto a non subire passivamente i mesi più freddi.

### Perché l'artrosi peggiora in inverno?

Ci sono quattro motivi principali:

#### 1. Il freddo riduce l'afflusso di sangue alle articolazioni.

Le basse temperature provocano vasocostrizione: arriva meno ossigeno ai tessuti, i muscoli si irrigidiscono e le articolazioni sembrano “bloccate”, soprattutto al mattino o dopo essere stati seduti a lungo.

#### 2. L'umidità aumenta l'infiammazione.

Chi soffre di artrosi spesso avverte i cambiamenti climatici prima del meteo: quando l'aria è più umida, le strutture articolari già irritate reagiscono con più dolore.

#### 3. Ci muoviamo meno.

In inverno si tende a camminare di meno, si rinuncia all'attività sportiva e la sedentarietà aumenta la rigidità articolare. Un'articolazione artrosica ferma peggiora più rapidamente: perde mobilità e la muscolatura di supporto si indebolisce.

#### 4. La pressione atmosferica influisce sui tessuti.

Le variazioni di pressione possono sensibilizzare ulteriormente un'articolazione già infiammata, amplificando il dolore.

Questo mix di fattori spiega perché molte persone che d'estate stanno bene, d'inverno si sentono “arrugginite” e meno autonome.

### Come affrontare l'inverno e proteggere le articolazioni

La buona notizia è che esistono strategie molto efficaci per ridurre dolore e rigidità. L'obiettivo non è solo “resistere” all'inverno, ma arrivarci preparati per poter vivere i mesi freddi senza limitazioni.

#### 1. Utilizzare il calore in modo mirato

Il calore è un alleato prezioso: una doccia calda al mattino, impacchi termici su ginocchia o schiena e fasce

riscaldanti aiutano a sciogliere la muscolatura, aumentano la circolazione e riducono la sensazione di blocco.

#### 2. Muoversi ogni giorno (anche pochi minuti al giorno)

La costanza è più importante dell'intensità. Consiglio:

- **esercizi di mobilità per 10–15 minuti al giorno;**
- **camminate regolari;**
- **rinforzo muscolare leggero.**

La regola è semplice: meglio poco, ma tutti i giorni.

#### 3. Alimentazione e integrazione mirata

Ridurre zuccheri, farine raffinate e cibi altamente infiammatori aiuta molto nei mesi freddi.

Tra gli integratori utili (quando indicati): curcuma titolata, omega-3, collagene idrolizzato, vitamina D3 + K2, spesso carente d'inverno.

#### 4. Infiltrazioni “pre-invernali”

A seconda della condizione utilizzo:

- **acido ialuronico** per lubrificare e migliorare la funzione articolare;
- **PRP** nelle forme iniziali o moderate per stimolare i naturali processi riparativi;
- **cortisone** in casi selezionati con infiammazione acuta importante.

Un ciclo infiltrativo programmato per tempo permette spesso di attraversare l'inverno con meno dolore e più mobilità.

#### 5. IV Therapy: supporto sistemico invernale

Molti pazienti arrivano all'inverno stanchi, con difese immunitarie basse e un'infiammazione “di base” più alta.

Le infusioni vitaminiche — vitamina C ad alti dosaggi, glutazione, complesso B, zinco — possono sostenere il sistema immunitario e modulare i processi infiammatori, integrandosi perfettamente con la terapia ortopedica.

### Quando è il momento di una valutazione specialistica?

Consiglio una visita se il dolore:

- **peggiora la notte,**
- **limita la camminata o le scale,**
- **compare gonfiore persistente,**
- **riduce l'autonomia nelle attività quotidiane.**

Una diagnosi precisa permette di costruire un percorso personalizzato e realmente efficace.

L'artrosi non deve decidere come vivrai il tuo inverno. Con prevenzione mirata, terapie adeguate e un approccio integrato possiamo ridurre il dolore, proteggere le articolazioni e farti tornare a muoverti con più libertà ed energia.

**Noi siamo qui per guidarti passo dopo passo.**



## Chirurgia del piede

A cura del dott. Alberto Astone

### Interventi pre-invernali: quando conviene programmare l'operazione

Ogni anno, tra ottobre e dicembre, molti pazienti mi chiedono se l'inverno sia il momento giusto per programmare un intervento al piede. La risposta, nella maggior parte dei casi, è sì.

L'inverno, infatti, è una stagione particolarmente favorevole per affrontare interventi come alluce valgo, alluce rigido, metatarsalgia, neuroma di Morton o piccole correzioni delle dita. E non si tratta solo di un dettaglio organizzativo: ci sono motivazioni cliniche e pratiche molto chiare.

### Perché operarsi prima dell'inverno è spesso la scelta migliore

#### 1. Si cammina meno

In estate siamo molto più attivi, camminiamo di più, usiamo scarpe più leggere... e tutto questo può ritardare o rendere più impegnativo il recupero dopo un intervento al piede.

#### In inverno, invece, è più naturale:

- restare in casa
- muoversi meno
- rispettare i giorni di riposo

Questo velocizza la guarigione e riduce il rischio di sovraccaricare il piede operato.

#### 2. Il recupero è più semplice e meno stressante

#### Molti pazienti mi dicono:

"Dottore, avrei voluto farlo prima, non avrei sofferto così tanto negli ultimi mesi."

Affrontare un intervento quando i dolori aumentano, il passo diventa rigido o ogni camminata è faticosa, rende tutto più difficile.

### Programmare l'operazione prima dell'inverno permette invece di:

- evitare un aggravamento dei sintomi
- pianificare con calma la riabilitazione
- prepararsi alla primavera già in forma

#### 3. Il clima aiuta la guarigione

A differenza dell'estate, dove il caldo può provocare gonfiore e rallentare la cicatrizzazione, l'inverno offre condizioni migliori:

- meno edema
- meno sudorazione
- bende più confortevoli
- cicatrici più protette

Un dettaglio che fa una grande differenza nella guarigione dei tessuti.

4. Più tempo per arrivare al top quando torna il bel tempo

### Programmare un intervento tra novembre e gennaio significa avere:

- dicembre: recupero iniziale
- gennaio - febbraio: riabilitazione
- marzo: camminata più fluida
- aprile - maggio: pieno recupero

E quando arriva la primavera... si torna a camminare bene, senza dolore.

### Quali interventi si prestano meglio al periodo invernale?

- Alluce valgo (mininvasivo o tradizionale)
- Alluce rigido
- Metatarsalgia e trasferimenti di carico
- Neuroma di Morton
- Dita a martello / a griffe
- Piccoli interventi correttivi

Il periodo freddo è particolarmente indicato per tutte le procedure che richiedono un breve periodo di scarico o l'uso della scarpa post-operatoria.

### Come capire se è il momento giusto per operarsi?

Se negli ultimi mesi hai notato uno di questi segnali:

- dolore crescente sotto il piede
- difficoltà a camminare lunghe distanze
- rigidità mattutina o difficoltà nella spinta
- infiammazione alla base dell'alluce
- difficoltà a trovare una scarpa comoda

### allora potrebbe essere il momento ideale per valutare l'intervento.

Una visita accurata, radiografie mirate e uno studio preciso dell'allineamento permettono di pianificare un trattamento efficace e personalizzato.



## Chirurgia della mano: Morbo di Dupuytren: quando intervenire e perché l'inverno è il momento ideale

A cura del dott. Alberto Astone

Il Morbo di Dupuytren è una delle condizioni più frequenti che tratto in ambulatorio.

Molti pazienti arrivano con domande e timori, spesso dopo mesi o anni di attesa:

“Dottore, questo nodulo nel palmo sta diventando più duro... ma devo per forza operarmi?”

La verità è che oggi esistono tecniche poco invasive, rapide e molto efficaci, ma il segreto è intervenire quando la malattia è ancora gestibile, prima che la retrazione diventi troppo avanzata.

E l'inverno, per vari motivi, è uno dei periodi migliori per farlo.

Che cos'è davvero il Morbo di Dupuytren?

È una patologia della fascia palmare che porta alla formazione di noduli e cordoni fibrosi.

Col tempo questi cordoni “tirano giù” le dita, impedendo una completa estensione.

I segnali iniziali:

- nodulo duro nel palmo
- cordone teso verso le dita
- difficoltà a stendere il dito
- tensione quando si prova ad aprire la mano

Molti aspettano troppo, pensando che regredisca da solo.

Purtroppo non succede: il Dupuytren tende a progredire.

Perché è fondamentale intervenire nel momento giusto

Trattare il Dupuytren quando i cordoni sono ancora morbidi o moderati permette:

- un trattamento più semplice
- un recupero più rapido
- evitare interventi più estesi in futuro

Il tempismo cambia completamente il risultato finale.

Le due tecniche oggi realmente disponibili ed efficaci

1. Aponurotomia percutanea (tecnica mininvasiva)

È una procedura che eseguo molto spesso:

- si fa in ambulatorio
- senza incisioni estese
- tramite micro-punture guidate
- il dito si raddrizza già durante la procedura
- tempi di recupero brevissimi

Ideale quando i cordoni non sono ancora durissimi o molto retraenti.

2. Chirurgia mini-open

Indicata nelle forme:

- avanzate
- recidive
- con cordoni spessi e retrazioni marcate

Consiste in piccole incisioni mirate per rimuovere il tessuto patologico.

È un intervento molto efficace e consente un recupero ottimale con un programma di fisioterapia personalizzato.

Perché l'inverno è il periodo migliore per trattarlo

Meno uso della mano → guarigione più veloce

Durante l'inverno si fanno meno lavori manuali intensi.

Questo favorisce la cicatrizzazione e riduce il rischio di stress sulla zona operata.

Minor gonfiore post-operatorio

Le basse temperature:

- riducono l'edema
- migliorano il comfort
- accelerano il recupero

Arrivare alla primavera con una mano più funzionale

Chi si tratta tra novembre e febbraio:

- guarisce entro gennaio
- completa la riabilitazione entro marzo
- torna in piena funzionalità in primavera

Quando è il momento di agire?

Raccomando una valutazione specialistica se noti:

- nodulo palmare che cresce
- cordone teso verso le dita
- difficoltà a estendere completamente il dito
- retrazione visibile
- peggioramento durante il freddo

Prima si interviene, migliori sono i risultati.

E spesso bastano procedure minime, rapide e con un recupero molto più leggero di quanto si immagini.

Un messaggio per te

Il Morbo di Dupuytren può essere molto limitante, ma non devi aspettare che la situazione peggiori.

Oggi abbiamo strumenti mininvasivi, efficaci e sicuri che, se eseguiti nel momento giusto, possono ridarti una mano libera, agile e indolore.

L'inverno è l'occasione perfetta per affrontarlo.

Io sono qui per guidarti passo dopo passo nel percorso più adatto a te.

# Terapia Infiltrativa:

## Infiltrazioni pre-invernali per proteggere le articolazioni.

A cura del dott. Alberto Astone

Infiltrazioni pre-invernali: proteggere le articolazioni prima che arrivi il freddo

Ogni anno, tra ottobre e dicembre, assisto a un aumento costante delle richieste di infiltrazioni. Non si tratta di una moda stagionale, ma del risultato concreto che queste terapie garantiscono nella prevenzione dei dolori articolari tipici dell'inverno. Negli anni ho osservato un dato ricorrente: i pazienti che arrivano a gennaio con un ciclo di infiltrazioni già completato in autunno affrontano l'inverno con molta più facilità, meno dolore e una qualità di vita nettamente superiore.

Il motivo è semplice: l'inverno peggiora fisiologicamente le articolazioni, amplificando sintomi che in altre stagioni sono più controllabili.

### Perché il freddo fa peggiorare le articolazioni?

Le cause sono molteplici e spesso si sommano:

- il freddo provoca rigidità e riduce la lubrificazione naturale
- l'umidità aumenta l'infiammazione
- ci si muove meno, i tessuti perdono elasticità
- le articolazioni già usurate diventano più sensibili

Se un'articolazione è già sofferente — ginocchio, anca, spalla, mano o caviglia — l'inverno può diventare un vero acceleratore di dolore. Le infiltrazioni pre-invernali hanno proprio l'obiettivo di prevenire questo peggioramento.

I tre trattamenti più efficaci prima dell'inverno

### 1. Acido ialuronico: lubrificare e proteggere

È la terapia ideale per:

- artrosi iniziale o moderata
- dolore a ginocchio e anca
- rigidità mattutina
- infiammazione leggera ma ricorrente

L'acido ialuronico agisce come un "lubrificante naturale". Infonderlo prima dell'inverno significa ridurre la frizione articolare, proteggere la cartilagine, migliorare la fluidità dei movimenti e diminuire il dolore sotto carico.

Molti pazienti lo descrivono così: "Sento la gamba più leggera". Ed è esattamente l'effetto desiderato.

### 2. PRP: rigenerazione profonda

Il PRP è un trattamento rigenerativo indicato quando l'artrosi è più avanzata o quando i tessuti necessitano di un supporto biologico. È particolarmente utile per:

- ginocchia artrosiche
- tendiniti croniche
- dolore persistente nonostante altre terapie

I fattori di crescita delle piastrine favoriscono la riparazione dei tessuti e modulano l'infiammazione, offrendo un beneficio che si consolida nel medio-lungo periodo. L'autunno è il momento ideale per farlo, così da arrivare all'inverno con una base rigenerativa più solida.

### 3. Cortisone (solo quando serve)

Non è la prima scelta, ma in presenza di:

- infiammazione acuta
- articolazione gonfia
- dolore che limita i movimenti

una singola infiltrazione può ridurre rapidamente l'infiammazione, permettendo poi di iniziare un percorso più duraturo con acido ialuronico o PRP. In molti casi è il "primo passo" per sbloccare il paziente.

### Quali articolazioni beneficiano di più?

- ginocchia
- anche
- spalla
- mani (pollice e dita)
- caviglie e piedi

Sono tutte articolazioni che soffrono molto il freddo e rispondono bene alle infiltrazioni autunnali.

### Quando fare una visita?

Consiglio una valutazione se negli ultimi mesi hai notato:

- dolore sotto carico
- rigidità mattutina
- gonfiore ricorrente
- difficoltà nelle scale o nei piegamenti
- peggioramento nelle giornate fredde o umide

Intervenire presto significa evitare che la malattia diventi più aggressiva.

### Un messaggio finale

Le infiltrazioni non mascherano il problema: sono terapie concrete, scientifiche e sicure, pensate per proteggere le articolazioni nel momento più critico dell'anno. Arrivare all'inverno con articolazioni più forti e meno infiammate permette di vivere ogni giorno con più libertà di movimento e meno dolore.

Siamo qui per aiutarti a costruire il trattamento migliore per le tue esigenze.



# IV THERAPY

## Immunity Boost per affrontare l'inverno.

A cura del dott. Alberto Astone

L'inverno è il periodo più impegnativo per il nostro organismo. Temperature più basse, minore esposizione alla luce solare e un aumento di virus e batteri mettono a dura prova il sistema immunitario, favorendo stanchezza, cali di energia e maggiore vulnerabilità alle infezioni. In questo contesto, le infusioni vitaminiche endovenose (IV Therapy) rappresentano una soluzione efficace, rapida e scientificamente validata per sostenere l'organismo e affrontare la stagione fredda con maggiore forza e vitalità.

L'IV Therapy permette di infondere vitamine, minerali e aminoacidi direttamente nel flusso sanguigno, garantendo una biodisponibilità totale dei nutrienti. A differenza degli integratori orali, che vengono assorbiti solo in parte e in maniera variabile, l'infusione endovenosa assicura un effetto immediato e più intenso.

Perché l'IV Therapy è ideale contro i malanni invernali?

### 1. Rinforza il sistema immunitario

Le nostre infusioni stagionali sono progettate per fornire nutrienti fondamentali nei meccanismi difensivi del corpo.

Tra questi:

- Vitamina C ad alte dosi, potente antiossidante e immunostimolante;
- Vitamine del gruppo B (B1, B2, B3, B5), essenziali per energia e metabolismo;
- Metionina, Colina e Inositolo, che supportano la funzione epatica e la detossificazione;
- Zinco e magnesio, minerali chiave nei processi immunitari.

Questi elementi lavorano in sinergia per rendere il sistema immunitario più reattivo e resistente.

### 2. Aumenta l'energia e riduce la stanchezza

Durante l'inverno molte persone riferiscono mancanza di energia, sonnolenza e difficoltà di concentrazione. L'IV Therapy favorisce il corretto metabolismo cellulare, migliora l'ossigenazione dei tessuti e contribuisce a un recupero più rapido dopo periodi di stress o sovraccarico fisico.

I pazienti spesso avvertono una sensazione immediata di maggiore lucidità mentale e un miglioramento del tono generale.

### 3. Riduce infiammazione e stress ossidativo

Freddo, stress e ritmi intensi aumentano la produzione di radicali liberi. Nutrienti antiossidanti come vitamina C e niacina aiutano a neutralizzare lo stress ossidativo, proteggendo cellule e articolazioni. Questo è particolarmente utile anche per chi soffre di artrosi, che tende a peggiorare nei mesi freddi.

### 4. Supporta la funzione epatica e il detox

Metionina, colina e inositolo hanno un ruolo centrale nella depurazione dell'organismo e nel metabolismo dei grassi. Questo rende le infusioni particolarmente indicate in inverno, quando alimentazione più ricca, minore movimento e stress accumulato possono sovraccaricare il fegato.

Un fegato efficiente contribuisce a una migliore capacità immunitaria.

Per chi è indicata l'IV Therapy invernale?

- Chi soffre di infezioni ricorrenti;
- Persone stanche, stressate o con cali di energia;
- Pazienti con artrosi più dolorosa durante il freddo;
- Sportivi che desiderano mantenere performance e recupero;
- Chi vuole prevenire i tipici malanni stagionali.



### Conclusioni

La stagione fredda non deve necessariamente tradursi in stanchezza e vulnerabilità. L'IV Therapy, grazie a infusioni mirate e personalizzate, permette di rafforzare il sistema immunitario, migliorare energia e ridurre lo stress ossidativo, offrendo un valido sostegno per vivere l'inverno con vigore e benessere.

# UNA TECNOLOGIA RIVOLUZIONARIA PER IL BENESSERE DELLE TUE CELLULE

## IL DNA NON E' IL TUO DESTINO

Una rivoluzione per la prevenzione e l'anamnesi.

La scienza ha scoperto anni fa che solo dal 3 al 10% dei geni è immutabile: per oltre il 90% la salute e l'invecchiamento dipendono da fattori ambientali.

Epi-genetica significa infatti "sopra" i geni.

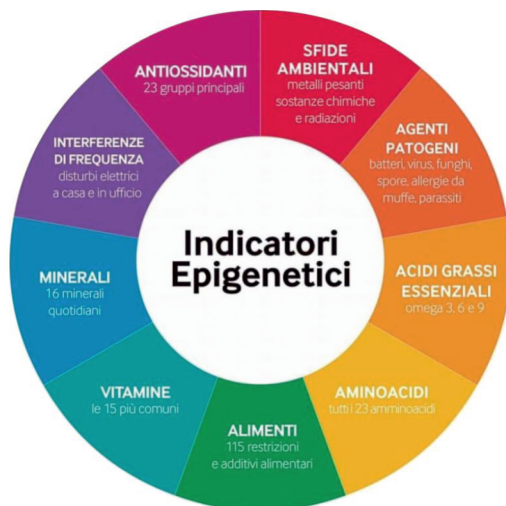
La qualità della nostra vita –e la nostra salute– dipendono dai cibi che mangiamo, dall'aria che respiriamo, dai nutrienti che assimiliamo, dai nostri pensieri, dal movimento e da una corretta ossigenazione, nonché dai numerosi inquinanti che intasano aria, acqua, suolo.

Oggi, è possibile mappare in 15 minuti oltre 800 marcatori epigenetici partendo da uno dei bio marker più potenti che esistano: il bulbo del capello.

## LA RIVOLUZIONE EPIGENETICA S-DRIVE

L'Epigenetica è la nuova frontiera della prevenzione

Una tecnologia rivoluzionaria che ti consente di avere un check-up completo del tuo organismo in pochi minuti.



### per info:

Centro Specializzato S-Drive  
Dott. Alberto Astone  
c/o Ortopedia Olistica Antiaging

Viale della Repubblica snc  
Capaccio Paestum SA 84047  
Italy

Telefono: 379 1928510 / 329 6959683  
Email: [info@albertoastone.it](mailto:info@albertoastone.it)





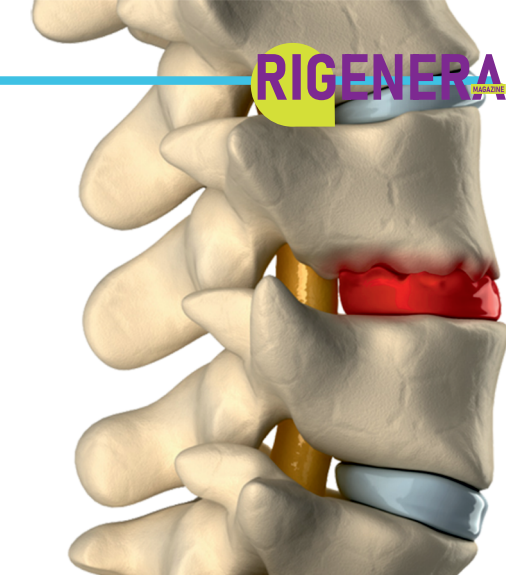
dr Pisani Luigi  
Fisioterapia  
Riabilitazione  
Osteopatia

## ROUTINE QUOTIDIANA per la mia colonna

A chi non è mai capitato di avvertire dei dolori alla colonna che si accompagnano a rigidità e difficoltà nei movimenti? Certo è un fenomeno normale se consideriamo che la vita quotidiana ci lascia sempre meno tempo per effettuare delle attività dedicate alla prevenzione e alla cura dei disturbi a carico della colonna vertebrale. Però, anche se il tempo a disposizione è poco, bisogna essere volenterosi e provare a praticare uno stile di vita che aiuti ad avere degli effetti positivi e ridurre i fastidi ricorrenti. Bisogna iniziare con una buona routine di abitudini all'interno delle quali poter inserire, almeno un paio di volte a settimana, degli esercizi dedicati al mantenimento del tono e dell'elasticità muscolare. Impegno fondamentale per chiunque ma soprattutto per chi è soggetto ad una vita sedentaria causata dal lavoro con cui passa tante ore al giorno. Di buon mattino, in pausa pranzo o nel tardo pomeriggio sarebbe perfetto per organizzarsi, in 30 minuti, un workout con pochi esercizi di bassa difficoltà in modo da non incorrere in spiacevoli condizioni dolorose.

Partiamo da supino con una respirazione diaframmatica dove ci si concentra sull'incrementare i diametri toracici in fase inspiratoria, senza sottovalutare l'azione miorilassante generale che una respirazione così effettuata riesce a dare; nella stessa posizione, una cauta mobilizzazione prima del capo sia in inclinazione e poi in rotazione, successivamente con le ginocchia flesse e i piedi poggiati a terra, la mobilità per la parte lombare della colonna portando le ginocchia lateralmente da un lato all'altro;

la tonificazione con dei semplici esercizi di crunch con ridotta flessione del tronco per lavorare sull'addome, plank frontali e laterali per i muscoli stabilizzatori del tronco e da prono con l'estensione alternata degli arti, sia superiori che inferiori per tonificare tutti i muscoli spinali superficiali e profondi;



lo stretching dei principali gruppi muscolari degli arti inferiori, superiori e del tronco;

infine, lo scarico della colonna da supini con le ginocchia al petto trattenute dalle mani, cercando di rullare in avanti ed indietro affinché questo movimento possa alleggerire la colonna vertebrale dal carico di lavoro appena effettuato, cosicché da sentirsi più leggeri.

La giusta dose di esercizi di respirazione, mobilità, tonificazione e stretching per rendere sostegno alla colonna vertebrale e contestualmente avere una buona mobilità per effettuare con più libertà attività che richiedono un impegno articolare maggiore.

Senz'altro la vostra colonna vi ringrazierà!!!





Francesco Clemente

Fisioterapia, Riabilitazione, Posturologia

## Raccolta delle Olive

### e Dolori Muscolo-Scheletrici:

#### L'Importanza della Fisioterapia

La raccolta delle olive è un'attività che affonda le radici nella tradizione agricola e culturale di molte regioni, soprattutto nel Mediterraneo. Sebbene sia un momento di grande gioia e convivialità, può anche comportare una serie di sfide fisiche, tra cui dolori e infortuni muscolo-scheletrici. In questo articolo, esploreremo le ragioni per cui questa attività può causare fastidi, l'importanza della fisioterapia e come prevenire e trattare eventuali dolori.

#### Perché la raccolta delle olive può causare dolori muscolo-scheletrici?

I movimenti ripetitivi richiesti dalla raccolta delle olive sono sicuramente un aspetto determinante. Braccia e spalle sono costantemente sotto stress e possono portare a tensioni e affaticamento muscolare, coinvolgendo anche cervicale e schiena.

Le posizioni scomode che si è costretti ad assumere, soprattutto quando le olive sono trascurate per tutto l'anno, obbligano i raccoglitori a sottoporsi a stress non indifferenti per raggiungere le olive e farle cadere dalla pianta.

La durata dell'attività è un altro fattore che aumenta il rischio di affaticamento muscolo-scheletrico. Le giornate intense e le poche pause favoriscono l'insorgenza dei dolori.

#### Prevenzione dei dolori

Per godere dell'esperienza della raccolta delle olive senza incorrere in dolori fastidiosi, è importante adottare alcune precauzioni:

- **Riscaldamento:** Prima di iniziare, è utile fare un buon riscaldamento per preparare i muscoli all'attività. Anche se può sembrare una pratica poco comune tra i raccoglitori di olive, è importante dare tempo al corpo di prepararsi alla dura giornata, evitando di partire in sprint e optando per una giusta accelerazione.
- **Tecnica corretta:** Utilizzare tecniche appropriate per raccogliere le olive, evitando movimenti bruschi e posizioni scomode.

- **Pause regolari:** Prendersi delle pause per riposare e dare tempo ai muscoli di recuperare può prevenire l'affaticamento e l'insorgenza di fastidi.

#### L'importanza della Fisioterapia

La fisioterapia gioca un ruolo cruciale nel trattamento e nella prevenzione dei dolori muscolo-scheletrici. Il fisioterapista può valutare, a seconda della problematica, quando e come intervenire, evitando recidive e aggravamenti di infiammazioni, dolori muscolari, fastidi alle articolazioni (spalle, gomiti e ginocchia) e altro ancora. In caso di dolore o infortunio, è fondamentale sviluppare un programma di riabilitazione su misura, aiutandoti a recuperare in modo efficace e sicuro, e valutare insieme come eseguire correttamente alcuni movimenti, riducendo il rischio di futuri problemi.

#### Trattamento dei dolori

Se, nonostante le precauzioni, si manifestano dolori, ecco alcuni rimedi utili:

- **Ghiaccio e calore:** Applicare ghiaccio sulle aree dolenti può ridurre l'infiammazione, mentre il calore può aiutare a rilassare i muscoli tesi.
- **Stretching:** Eseguire esercizi di stretching può alleviare la tensione muscolare.
- **Consulenza fisioterapica:** Se i dolori persistono, consultare un fisioterapista è fondamentale per ricevere un trattamento adeguato e personalizzato. La raccolta delle olive è un'attività che unisce tradizione e piacere, ma è fondamentale prestare attenzione al proprio corpo per evitare problematiche serie. La fisioterapia non solo aiuta a trattare i dolori esistenti, ma gioca anche un ruolo chiave nella prevenzione di futuri infortuni. Seguendo alcune semplici indicazioni e considerando l'assistenza di un professionista, è possibile godere appieno di questa esperienza senza compromettere il proprio benessere fisico.







**Dott. Dante Garofalo**  
Chirurgia D'Urgenza  
Esperto in patologie gastrointestinali

## Emorroidi: perché compaiono e come possiamo intervenire davvero

Le emorroidi sono dilatazioni delle vene emorroidarie e rappresentano una condizione molto comune: si stima che interessino circa il 50% della popolazione nel corso della vita. Possono comparire in uomini e donne in eguale misura e, più spesso, tra i 25 e i 55 anni.

Sebbene molte persone vivano questo disturbo con imbarazzo, comprenderne le cause è il primo passo per affrontarlo in modo efficace.

### Perché si formano le emorroidi?

La loro comparsa è legata a una combinazione di fattori anatomici, genetici e funzionali.

Tra i principali:

#### Fattori predisponenti

- Ereditarietà: in alcune persone la fragilità dei plessi venosi è familiare.
- Struttura anatomica del retto: le vene del plesso emorroidario scorrono in uno spazio privo di valvole e sono facilmente compressibili durante il passaggio attraverso la muscolatura ano-rettale.
- Stazione eretta prolungata: la postura verticale tipica dell'essere umano aumenta fisiologicamente la pressione sui vasi del retto.

#### Cause scatenanti

Qualsiasi condizione che aumenti la pressione o la stasi venosa nella zona ano-rettale può favorire la comparsa o il peggioramento delle emorroidi:

- Stitichezza e sforzo durante la defecazione
- Gravidanza
- Tumori, polipi o stenosi del retto
- Ipertrofia prostatica
- Ipertensione portale
- Lunghi periodi seduti e scarsa attività fisica
- Dieta povera di fibre e scarsa idratazione

In altre parole, si tratta di una condizione multifattoriale in cui stile di vita e predisposizione individuale si intrecciano.

### Tipologie di emorroidi

Le emorroidi possono essere interne o esterne, a seconda della loro posizione rispetto all'orifizio anale. Visivamente si presentano come piccoli rigonfiamenti tondeggianti, più o meno dolenti, di colore rosato.

#### Emorroidi esterne trombotiche

È la variante più acuta e dolorosa:

si verifica quando, all'interno di una vena, si forma improvvisamente un trombo, con conseguente accumulo di sangue e comparsa di un ematoma blaugastro.

Il paziente avverte:

- dolore improvviso
- un nodulo duro e molto sensibile
- difficoltà a sedersi o camminare

Spesso l'episodio è scatenato da uno sforzo evacuativo importante.

Lo stile di vita conta: come prevenire e migliorare i sintomi

Molti dei fattori che favoriscono le emorroidi sono modificabili, ed è proprio qui che possiamo intervenire in maniera concreta.

#### Le strategie più utili

- Aumentare l'apporto di fibre (verdure, frutta, cereali integrali)
- Bere almeno 1,5-2 litri d'acqua al giorno
- Praticare attività fisica regolare per migliorare la circolazione
- Evitare la sedentarietà prolungata
- Ridurre gli sforzi durante l'evacuazione

La stitichezza è uno dei principali nemici del plesso emorroidario: migliorare la regolarità intestinale significa ridurre l'incidenza delle crisi e dei prolassi.

#### Un aiuto in più: l'idrocolonerapia

Accanto alle modifiche alimentari, esiste una metodica meccanica che può favorire la regolarità intestinale e migliorare la pulizia del colon: l'idrocolonerapia.

Si tratta di un trattamento sicuro, indolore e svolto da personale qualificato, che consiste nell'irrigazione delicata del colon con acqua filtrata.

Il suo obiettivo è:

- rimuovere residui fecali e gas
- migliorare il transito
- ridurre la sensazione di gonfiore
- favorire una fisiologica attività del plesso venoso

L'idrocolonerapia può essere eseguita in molte persone con ottimi benefici, salvo casi in cui, dopo una valutazione specialistica, vengano rilevate specifiche controindicazioni.

#### Conclusione

Le emorroidi sono un disturbo frequente, spesso fastidioso ma raramente grave. Conoscere le cause e intervenire sullo stile di vita è il modo migliore per prevenirle e gestirle.

Quando necessario, trattamenti mirati - come l'idrocolonerapia - possono contribuire a un miglioramento significativo del benessere intestinale e della qualità di vita.



**Dr Marco Maccheroni**  
Tecnico Ortopedico  
[www.medicinadelpiede.com](http://www.medicinadelpiede.com)



# IL PIEDE PIATTO

Il piede piatto è una condizione caratterizzata dall'appiattimento della volta plantare, che comporta un'area di contatto più ampia del piede con il terreno rispetto alla norma. Si manifesta con la riduzione dell'arco plantare e può essere associato alla caduta del tallone (valgismo). Nel bambino è spesso fisiologico, mentre nell'adulto può essere congenito, acquisito (per trauma, obesità, etc.) o diventare patologico se causa dolore o limitazioni funzionali.

**Caratteristiche principali**

**Riduzione dell'arco plantare:** La caratteristica principale è un arco plantare più basso del normale.

**Maggiore superficie di appoggio:** In un piede piatto, la pianta del piede, o quasi tutta, tocca il terreno.

**Valgismo del retropiede:** Spesso si associa alla caduta interna del tallone.

**Pronazione durante il passo:** Il piede tende a mantenere una posizione di pronazione per la maggior parte del tempo, invece di alternare fisiologicamente pronazione e supinazione.

**Tipi principali**

**Piede piatto flessibile:** È la forma più comune, spesso asintomatica. L'arco plantare si forma quando si solleva in punta di piedi.

**Piede piatto rigido:** L'arco plantare non appare in nessuna posizione.

**Le cause comuni**

**Fisiologico nell'infanzia:** È normale nei bambini fino ai 6-7 anni e tende a risolversi spontaneamente.

**Acquisito nell'adulto:** Può svilupparsi a causa di fattori come obesità, invecchiamento, gravidanze, traumi o patologie.

**Patologie:** Malattie neurologiche (es. distrofia muscolare), patologie del tessuto connettivo (es. ipermobilità articolare) e artrite reumatoide possono esserne causa.

**Sintomi**

Spesso è asintomatico.

Quando causa problemi, può manifestarsi con dolore ai piedi, caviglie, ginocchia, anche o schiena.

Gonfiore alla caviglia e problemi muscolo-scheletrici possono essere altri sintomi.

**Diagnosi e trattamento**

**Diagnosi:** Si può basare sull'osservazione, ma studi radiografici sotto carico e, se necessario, risonanza magnetica o TAC sono utili per una diagnosi completa.

**Trattamento:** Può essere conservativo (plantari, fisioterapia) o, se il dolore e la limitazione funzionale persistono, chirurgico.

**Uso comune del termine**

Il termine "piedi piatti" è anche usato come termine gergale, spesso con connotazione negativa, per riferirsi ai poliziotti.



**Lello Zottoli**  
Divulgatore Sportivo  
3385882256  
Ptcenterzottoligym  
Fonte Di Roccadaspide Salerno Italy

# NATALE CALORIE NE ABBIAMO ?

Eccoci qua signori  
Siamo giunti al culmine !  
Il festival del consumismo , degli eccessi , degli sprechi  
e' arrivato

## IL SANTO NATALE I

Non porta con se solo " doni "  
Ma anche tante , troppo calorie che peseranno sul groppone  
per diverso tempo !

Cosa evitare per pagare Dazio ?  
Poche regole semplici  
ma efficacissime !

IN QUESTO ( DELICATO ) PERIODO E' OPPORTUNO  
INCREMENTARE GLI ALLENAMENTI .

INSERIRE 2 ANCHE 3 SESSIONI CARDIO AL DI FUORI DEI PESI ,  
oppure  
UNA GENEROSA ATTIVITA' CARDIO POST WORKOUT " PESI " .

LIMITARE LE CALORIE !!!  
ESATTO , GIOCARE AL RISPARMIO!  
LE ABBUFATE sono dietro l'angolo.

COME ? :

CARNE BIANCA , PESCE , UOVA , VERDURA , MODERATO  
CONSUMO DI FRUTTA SECCA E OLIO EVO , FRUTTA DI STAGIONE  
, CARBOIDRATI COMPLESSI A LENTO RILASCIO E IN MINIMA  
QUANTITA' .

ACQUA NATURALE , NO ALCOL , NO ZUCCHERI SEMPLICI , NO  
CIBI PRECONFEZIONATI INDUSTRIALI , INSOMMA NO  
SCHIFEZZE , QUELLE BUONE

CONCEDERSI ..

" ECLUSIVAMENTE NEI GIORNI DI FESTA  
SOLO UN PASTO " RICCO " MEGLIO A PRANZO  
CON " MODERAZIONE " SCARICANDO SI FA PER DIRE..  
A CENA ..

SI HO ESAGERATO LO SO

E CHE DIRE, SO SACRIFICI..  
Qualcuno li deve pur fare !!!

CONOSCETE  
QUALCOSA CHE NELLA VITA NON SI OTTENG  
ATTRAVERSO LA DETERMINAZIONE ED IL SACRIFICIO ?  
NULLA ...!  
VI DIRO' , PIU' E' PREZIOSA , PIU' VI COMPLICHERA' LA VITA,  
COME L'AMORE !!!!

AMICI  
NESSUNA MORALE..  
SOLO SEMPLICI CONSIGLI!



VIRINGRAZIO  
SEMPRE PER L'ATTENZIONE CHE DEDICATE AI MIEI  
PICCOLI ARTICOLI

CON LA SPERANZA DI ESSERVI UTILE IN QUALCHE  
MANIERA

E LA CONSAPEVOLEZZA CHE LO SPORT E IL BUON CIBO  
MIGLIORANO LA VITA SOTTO OGNI ASPETTO !

TI ASPETTO  
BUON NATALE  
MANGIA MENO E DONA DI PIU'  
( COSE CHE NON SI ACQUISTANO )



## Dolore cronico: a volte il problema non è dove pensi

### Martina Carola

Insegnante di Yoga, docente presso la Medical Breathe University del primatista mondiale di apnea Mike Marić e Coach del metodo FlowMotion. Dal 2015 si dedica allo studio dello Yoga, della respirazione e del movimento consapevole, insegnando come questi strumenti possano migliorare il benessere di ogni individuo.

@yoga.with.martina

Vedo molti allievi arrivare con un passato segnato da disturbi cronici e, escluse cause gravi come fratture, infezioni o tumori, spesso ciò che si trascina nel tempo non è più un danno fisico, ma un dolore di natura psicosomatica derivante dal cervello. Sì, perché il nostro sistema nervoso è in grado di imparare tutto, anche il dolore. In questi casi, non è il corpo a trattenere la sofferenza, ma la mente che l'ha registrata e continua a riproporla, nonostante il pericolo reale sia passato.

Una delle chiavi per uscire dal dolore cronico, riguarda la riprogrammazione dei nostri schemi motori, un modo per far sentire il cervello al sicuro. Solo così si può aprire davvero spazio alla guarigione. E' un lavoro tanto fisico quanto mentale! E probabilmente proprio per questo che molti gettano la spugna, perché lo sforzo da fare per riprogrammare la propria mappa cerebrale, è sì, lungo e complesso, ma anche più semplice di quanto si pensi, se solo si decide di fare il lavoro.

Tutto ciò che hai mai fatto o percepito nella tua vita è reso possibile dal tuo cervello. Ogni emozione, movimento, dolore... tutto parte da lì. E ancora più in profondità, sono i pattern di attivazione cerebrale a determinare chi sei stato fino ad oggi, ma anche chi puoi diventare. Perché ogni cambiamento reale in una persona è, in fondo, un cambiamento del suo sistema nervoso.

Il cervello umano ha una straordinaria capacità: è **plastico**. La neuroplasticità è la capacità del sistema nervoso di modificarsi e riorganizzarsi in risposta a stimoli, esperienze o traumi. Non è buona o cattiva: è un fatto fisiologico. Il modo in cui ti muovi, la qualità della tua respirazione, le azioni che decidi di

intraprendere, insomma, tutto lascia un'impronta nel cervello.

Ogni movimento fatto con ascolto e consapevolezza aiuta a comunicare al tuo sistema: "OK! Qui sei al sicuro". E più spesso il cervello riceve questi segnali, più sarà disposto a lasciar andare schemi disfunzionali.

Ma attenzione, la neuroplasticità può anche diventare un'arma a doppio taglio. Si parla in questo caso di neuroplasticità maladattiva: il cervello si adatta, sì, ma nella direzione sbagliata.

Ad esempio, se convinci il tuo cervello che non sei in grado di coordinarti, lui si adatterà a quella convinzione. Se continui a pensare che "capitano tutte a te" o che "non cambierà mai nulla, che il dolore non passerà mai", la tua mente si modellerà su quel pensiero. Al contrario, se gli dai stimoli diversi,



nuovi, funzionali, il cervello risponde e cambia. E tu con lui. Riprogrammare uno schema motorio richiede tempo, non si tratta solo di "fare gli esercizi giusti", ma di insegnare al cervello che può fidarsi di nuovo di alcuni movimenti.

Non possiamo spegnere la plasticità, questo è un bene, perché possiamo scegliere la direzione in cui educarla. Solo quando inizi a comprendere come funziona il tuo schema mentale, e come cambiarlo, che puoi davvero uscire dal loop del dolore cronico.





## Le risposte alle domande più comuni dei pazienti in inverno

### 1. Perché in inverno sento più dolore alle articolazioni?

Molti pazienti notano che con il freddo i dolori articolari aumentano. Non è una percezione soggettiva, ma un fenomeno reale.

Le basse temperature causano vasocostrizione, riducendo l'afflusso di sangue ai tessuti e rendendo muscoli e articolazioni più rigidi. L'umidità amplifica l'infiammazione, mentre il calo dell'attività fisica tipico dei mesi invernali indebolisce la muscolatura che sostiene le articolazioni. Anche le variazioni di pressione atmosferica possono rendere i tessuti infiammati più sensibili.

Il risultato? Più rigidità, dolore e difficoltà nei movimenti quotidiani. La buona notizia è che, con prevenzione mirata (calore, esercizi, terapie infiltrative e IV Therapy), questo peggioramento si può controllare molto bene.

### 2. È vero che l'inverno è il momento migliore per operare alluce valgo o altre patologie del piede?

Sì, per molti pazienti l'inverno è il periodo ideale. Durante i mesi freddi si è naturalmente meno attivi: si cammina meno, si sta più tempo in casa e si utilizzano scarpe più stabili e protettive. Questo rende più facile rispettare i tempi di recupero, riduce il rischio di sovraccarico del piede operato e favorisce una guarigione più rapida.

Inoltre, il freddo limita il gonfiore post-operatorio, migliorando comfort e tempi di recupero. Operarsi tra novembre e gennaio permette di completare le fasi di riabilitazione entro marzo, così da arrivare alla primavera con un piede più funzionale, meno dolore e una camminata più fluida.

### 3. Come faccio a capire se il Morbo di Dupuytren richiede un intervento?

Il Morbo di Dupuytren è una patologia progressiva della fascia palmare: non regredisce spontaneamente. È il momento di una valutazione specialistica se noti:

- un nodulo nel palmo che diventa più duro;
- un cordone che "tira" verso le dita;
- difficoltà a stendere completamente una o più dita;
- peggioramento della tensione con il freddo;
- una retrazione già visibile.

Intervenire quando i cordoni sono ancora morbidi permette tecniche mininvasive come l'aponurotomia percutanea, con recupero molto rapido. In inverno il trattamento è ancora più vantaggioso perché si utilizza meno la mano e questo facilita la guarigione.

### 4. Le infiltrazioni pre-invernali servono davvero a proteggere le articolazioni?

Assolutamente sì. Le infiltrazioni pre-invernali non "coprono" il problema: lo affrontano nel momento più strategico.

- Acido ialuronico: lubrifica e protegge l'articolazione, riduce la frizione e migliora la fluidità dei movimenti.
- PRP: stimola la rigenerazione dei tessuti ed è ideale nei casi di artrosi più avanzata o tendiniti croniche.
- Cortisone: utile solo in casi selezionati, quando l'infiammazione è acuta e impedisce i movimenti.

Molti pazienti che effettuano queste terapie tra ottobre e dicembre riferiscono un inverno molto più gestibile, con meno dolore, meno rigidità e maggiore autonomia nelle attività quotidiane.

### 5. Quali infusioni IV Therapy sono più indicate in inverno?

Il periodo invernale è spesso caratterizzato da stanchezza, calo dell'umore, difese immunitarie più basse e un livello d'infiammazione più alto. Le infusioni più utili sono quelle Immunity Boost, formulate per rafforzare il sistema immunitario e migliorare la risposta dell'organismo ai cambiamenti climatici.

Le componenti principali includono:

- Vitamina C ad alto dosaggio → potente antiossidante, sostiene le difese e riduce l'infiammazione sistemica.
- Glutazione → detossinante, antiossidante, fondamentale per proteggere cellule e articolazioni.
- Zinco → essenziale per l'immunità e per la riparazione tissutale.
- Complesso B → sostiene energia, metabolismo e sistema nervoso.

Il risultato è un corpo più reattivo, meno affaticato e molto più pronto ad affrontare i mesi freddi.



*"Ho sempre pensato che fossi io a sollevare i pesi, ma ho realizzato che in tutto questo tempo era la palestra a sollevarmi".*

**Sono Lello Zottoli, o meglio... un sognatore.**

*Perché un sognatore?*

*Perché ogni giorno ognuno di noi si sveglia con qualcosa dentro da esprimere, una parte di sé da illuminare. Il mio sogno è sempre stato trasformare il buio in luce.*

*Ho sognato e ho creato una palestra dove non "batte" solo il ferro, ma il cuore delle persone.*

*Un luogo dove un team competente ascolta, riflette e ti accompagna verso i tuoi obiettivi.*

**La Zottoli Gym nasce proprio per questo.**

*Una palestra completa, che lavora a 360°, studiando le esigenze di ogni persona e costruendo percorsi personalizzati.*

*Quando necessario, collaboriamo con professionisti qualificati: biologo nutrizionista, fisioterapista, osteopata, ortopedico e altre figure specialistiche.*

*Il centro è strutturato su più livelli, con ambienti dedicati a ogni disciplina.*

## DA NOI PUOI SCEGLIERE TRA:

### PERSONAL TRAINER

Preparazioni aerobiche / anaerobiche per ogni disciplina

#### Preparazioni civili e militari

#### Lezioni personalizzate di:

Mobilità articolare  
Mobilità para vertebrale  
Stretching discale  
Stretching muscolare  
Decompressione vertebrale

### CORSI DI

#### MMA

KICK BOXING  
BRAZILIAN JIU JITSU  
A partire dai 5 anni

#### PILATES POSTURALE 2.0

#### DANZA

CLASSICA/MODERN  
JAZZ/HIP HOP  
a partire da 4/5 anni



FONTE DI ROCCADASPIDE (SA)



338 588 2256