

# SYNLAB NEWS

LOMBARDIA

IL MAGAZINE DELLA SALUTE  
N°1 SETTEMBRE 2023

Periodico di informazione a cura di  
SYNLAB ITALIA | copia gratuita



**Ci prendiamo  
cura di ciò  
che ti rende  
unico.**

**IN QUESTE PAGINE,  
IL PROTAGONISTA SEI TU:  
TI RACCONTIAMO COME PUOI  
COSTRUIRE IL TUO  
BENESSERE AFFIDANDOTI A NOI**

**CARO LETTORE,**

Ti piacerebbe poter accedere comodamente alle competenze specialistiche di oltre 600 medici, attraverso parole chiare e utili al tuo benessere e scoprire le opportunità di salute più innovative con pochi click o bevendo un tè?

Ecco, da oggi, con questo nuovo magazine, la *medical excellence* di tutti i nostri Centri Polidiagnostici lombardi entra a casa tua e anima i tantissimi eventi di approfondimento a cui potrai partecipare nelle prossime settimane, sia in presenza, presso diverse nostre sedi nella regione, sia, per alcuni temi, anche online.

Il successo del periodico *CAMNews* ci ha spinti a creare *SYNLAB NEWS*, uno strumento in grado di portare ai lettori monzesi stimoli ancora più ricchi sulle tematiche di salute di maggior interesse quotidiano e a tutti i nostri pazienti di Lecco, Agrate, Como, Vobarno, Darfo, pagine nuove in cui trovare la voce efficiente e fidata del proprio "Partner di Salute".

Trovi di seguito i consigli e gli approfondimenti dei tuoi specialisti, quelli che ti accolgono con cura da anni in ambulatorio, che ti conoscono bene, che sanno quali temi è importante spiegare e divulgare al giorno d'oggi. Ma se ci fosse una domanda che non hai mai avuto l'occasione di porre loro o una curiosità emersa dopo la lettura di questo magazine, scrivi una mail al tuo Medical Center di riferimento (trovi gli indirizzi a pagina 18): nel prossimo numero condivideremo le risposte dei nostri specialisti!

**IN QUESTO NUMERO**

04-05

**OGNI FASE DELLA TUA VITA TI RENDE UNICA.**

Sappiamo che ogni ciclo della vita di una donna ha le sue peculiarità.

06

**SYNLABLEi COMO**

Nasce SYNLABLEi, il centro di SYNLAB San Nicolò che si prende cura di ogni donna.

07

**Full PAP RNA**

PAP test in fase liquida: individua precocemente le lesioni pretumorali o i tumori in fase iniziale della cervice uterina.

08

**LASER GINECOLOGICO**

Per trattare i disturbi causati dall'atrofia vulvo vaginale ma anche la lieve incontinenza urinaria da sforzo e alcuni disturbi del post partum.

10-11

**DIFFICOLTÀ A URINARE?**

Forse potrebbe essere l'ipertrofia Prostatica Benigna. Riprendi il controllo delle tue performance di salute.

12

**SCEGLI DI STARE BENE**

Check up SYNLAB un'opportunità di salute.

13

**NOVITÀ IN OCULISTICA**

Un nuovo servizio per la cura chirurgica dello strabismo e della diplopia, conosciuta anche come visione doppia.

14-15

**ATTIVITÀ FISICA E SALUTE**

Come l'esercizio fisico regolare è strumento di prevenzione.

16-17

**MY PERIOD MY SPORT**

Il nuovo progetto SYNLAB dedicato alle giovani atlete.

18-19

**SYNLAB, LA SALUTE IN UN TALK**

Un calendario ricco di appuntamenti.



Siamo pronti ad accompagnarti con cura e attenzione in tutti i passi del tuo cammino di donna.



Scegli di stare bene.



MY PERIOD MY SPORT

**SYNLAB  
MEDICAL CENTER**  
IN LOMBARDIA, VICINO A TE

I MEDICAL CENTER SYNLAB PRESENTI SUL TERRITORIO OFFRONO:

- \ visite specialistiche
- \ diagnostica specialistica
- \ diagnostica radiologica
- \ fisioterapia
- \ riabilitazione
- \ medicina dello sport
- \ medicina preventiva
- \ day surgery e casa di cura

...e molti altri servizi realizzando in questo modo la presa in carico a 360° del paziente e l'**approccio integrato di diagnostica**, valore aggiunto di SYNLAB.



**MONZA** viale Elvezia (ang. via Martiri delle Foibe, 1)  
**AGRATE BRIANZA (MB)** via Lecco, 11  
Direttore Sanitario: Dr. Andrea Paolo Francescani

**COMO** viale Innocenzo XI, 70  
Direttore Sanitario: Dr. Claudio Carlo Montoli

**LECCO** corso Carlo Alberto, 78 - 76/B  
Direttore Sanitario Lecco: Dr. Franco Ruffa

**VOBARNO (BS)** via Provinciale, 77/E  
Direttore Sanitario: Dr. Guglielmo Marrale

**DARFO BOARIO TERME (BS)** via Alcide De Gasperi, 2  
Direttore Sanitario: Dr. Guglielmo Marrale

Inquadra il QR code per trovare il Medical Center più vicino a te.



OGNI FASE  
DELLA TUA VITA  
TI RENDE UNICA.

SYNLAB  *Lei*



## OGNI FASE DELLA TUA VITA TI RENDE UNICA.

Spesso, ancor oggi, parlare di salute femminile significa concentrarsi in maniera riduttiva su quelle fasi della vita dettate nella donna dalla sua funzione riproduttiva: fertilità, gravidanza, menopausa.

Evidenze cliniche\*, dall'altra parte, dimostrano come la manifestazione di numerose patologie in uomini e donne si differenzi anche in relazione alla dimensione culturale e sociale del genere e sia determinante sul decorso della malattia, tanto che la sottovalutazione di queste specificità porta inevitabilmente a diagnosi e cure meno valide.

Per essere efficace nella gestione della salute femminile, dunque, è indubbio che la medicina debba distinguere il proprio approccio sulla base anche di quei **fattori ambientali, sociali, culturali, che differenziano i generi**, considerando che lo stato di salute, il benessere e la sua percezione, la promozione della salute, l'insorgenza delle malattie e il loro decorso, gli approcci terapeutici e la loro efficacia sono diversi tra donne e uomini.

Su queste basi, nascono i centri SYNLAB dedicati alla donna, luoghi **dedicati al Benessere e alla Salute della donna in ogni fase della sua vita**. Oltre alla storica sede SYNLAB CAMLei a Monza, infatti, anche a Como, presso il Polidiagnostico SYNLAB San Nicolò, nasce il centro **SYNLABLEi**, dove una **squadra**

**di medici opera in sinergia e in équipe** per tutti i bisogni di prevenzione, diagnosi, cura, rassicurazione e consiglio specifici di ogni età della donna, avvalendosi di strumentazioni all'avanguardia e della sicurezza di protocolli e procedure sperimentati da decenni.

Per questo, intorno all'unità principale di ginecologia, è possibile trovare anche risposte e consulenze di un **team di specialisti** in nutrizione, psicologia clinica, medicina e chirurgia estetica, endocrinologia, senologia, osteopatia e medical fitness.

Il benessere e la sua percezione sono diversi tra donne e uomini.

**Le donne trovano finalmente un unico interlocutore** - la squadra integrata di medici - che le supporta ad affrontare, accanto all'eventuale problematica ginecologica, tutti quegli aspetti ritenuti spesso, a torto, **"complementari"**, ma dall'indubbio **impatto** sulla qualità di vita.

L'obiettivo è quello di **costruire la Salute della donna partendo dal suo Benessere** - in termini di "benessere fisico, psichico e sociale", come indicato dall'OMS - sulla base di un approccio di "medicina di genere", cioè differenziato rispetto alle specificità del genere femminile.

DISPONIBILE

SYNLAB  *Lei*

**22100 Como (CO)**  
viale Innocenzo XI, 70  
☎ 031 2764.111  
✉ [synlablei.como@synlab.it](mailto:synlablei.como@synlab.it)

**CAM** *Lei*  
DEDICATO ALLA DONNA

**20900 Monza (MB)**  
via Martiri delle Foibe, 7 (ang. viale Elvezia)  
☎ 039 2397.1  
✉ [camlei.monza@synlab.it](mailto:camlei.monza@synlab.it)

\*\* Si vedano i diversi studi pubblicati sul British Medical Journal e New England Medical Journal of Medicine.

Una squadra integrata di specialisti aiuta la donna ad affrontare sia problematiche ginecologiche sia tutti quegli aspetti ritenuti spesso, a torto, “complementari”, ma dall’indubbio impatto sulla propria qualità di vita. SYNLABLEi offre differenti aree specialistiche trasversali dove medici di diverse branche sono altamente focalizzati sulle esigenze femminili.



**PRIME VISITE**

Indipendentemente dalla fascia d’età in cui avviene, la prima visita ginecologica è sempre un **momento molto delicato per ogni donna**. Il nostro team di specialisti ti seguirà passo dopo passo in questa fase iniziale e delicata.



**ETÀ FERTILE**

Accompagnare le giovani donne nella comprensione del funzionamento della loro **“finestra fertile”** è un compito delicato, svolto dal medico di fiducia.



**GRAVIDANZA**

Seguiamo la donna nel periodo gestazionale, **supportandola** sia dal punto di vista **ginecologico** con test, esami e accertamenti diagnostici, sia dal punto di vista del benessere **psico-fisico**, grazie a una squadra integrata di specialisti.



**MENOPAUSA**

È un **momento fisiologico della vita della donna**, che coincide con il termine della sua fertilità. È un naturale processo di invecchiamento e in questo particolare periodo molte donne accusano dei disturbi per i quali esistono cure e rimedi finalizzati a garantire **un’ottima qualità di vita**.



**PATOLOGIE GINECOLOGICHE**

Endometriosi, dismenorrea, vulvodinia: sono solo alcune delle patologie dello scavo pelvico che inficiano notevolmente la qualità della vita della donna.

Presso SYNLABLEi, l’équipe medica prende in carico la paziente con **percorsi diagnostici e clinici specifici** per singolo caso.



**BENESSERE DONNA**

L’obiettivo della nostra struttura è quello di **costruire la Salute della donna partendo dal suo Benessere** - in termini di “benessere fisico, psichico e sociale”, come indicato dall’OMS, sulla base di un approccio incentrato sulla **specificità del genere femminile**. Per questo, presso SYNLABLEi, un team di medici e operatori sanitari afferenti a diverse branche specialistiche (nutrizione, medicina estetica, endocrinologia etc), si dedica ad accompagnare la donna nel proprio **personale percorso di benessere**.

**Full PAP RNA**

PAP test in fase liquida.



Dal 2023 SYNLAB Italia ha completato il passaggio alla metodica gold standard, dismettendo le analisi dei pap-test su striscio convenzionale per garantire il massimo livello di qualità e servizio per la paziente. Il pap-test in fase liquida garantisce una maggiore sensibilità diagnostica nell’individuazione precoce di lesioni pretumorali o di tumori in fase iniziale della cervice uterina.

Con un solo prelievo, è possibile eseguire **un’analisi sia morfologica, sia molecolare, riducendo i tempi di attesa** per gli approfondimenti in caso di esito positivo. Oggi, le indicazioni di diversi sistemi sanitari, tra cui il NICE (National Institute for Health and Excellence) in Gran Bretagna<sup>1</sup>, inseriscono il

pap-test in fase liquida come metodica di analisi privilegiata e più sicura per lo screening della cervice uterina.

Il pap-test in fase liquida ha diversi vantaggi rispetto al test tradizionale. Si esegue con la stessa procedura di quest’ultimo, mentre **cambia la modalità di fissazione**, che viene eseguita immergendo le cellule prelevate dal collo dell’utero in una fiala contenente una soluzione fissativa. Il liquido viene poi filtrato e le cellule trasferite, in un sottile strato, sul vetrino poi destinato all’osservazione microscopica: questo permette di ottenere del materiale per l’analisi meglio distribuito sul vetrino.

Un altro vantaggio, non meno importante, è la possibilità di eseguire, oltre ad un’analisi morfologica, anche un’analisi molecolare con un

solo campione. Questo permette di capire immediatamente se la lesione deriva da un’infezione da HPV (Human Papilloma Virus) e, se è così, di identificarne il ceppo. Da qui, è possibile conoscere il rischio oncologico, che può essere basso, medio o alto, consentendo una previsione del comportamento

Grazie all’esecuzione di **Full PAP RNA**, il Ginecologo potrà dare alla donna notizie sicure e complete e indicazioni cliniche più accurate, per meglio prevenire e curare il tumore al collo dell’utero.

che l’infezione avrà, in termini di aggressività e nel tempo, **sostenendo attivamente le scelte mediche di trattamento**.

I dati relativi all’infezione da HPV in Italia non sono confortanti: ogni anno si verificano circa 2.500 nuovi casi di carcinoma della cervice uterina e 500 decessi<sup>2</sup>.

In particolare, è stato dimostrato che il 95%<sup>3</sup> di questi tumori è causato dal virus HPV (Human Papilloma Virus) e che la percentuale di donne attive sessualmente che si infetta nel corso della vita con HPV arriva fino all’80%<sup>4,5</sup>. Questi dati dimostrano inequivocabilmente l’importanza rivestita dal pap-test per la popolazione femminile, oltre che la necessità di utilizzare metodiche sempre più avanzate per eseguirlo.

SCOPRI DI PIÙ



<sup>1</sup> <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC1140344/>  
<sup>2</sup> <https://www.fondazioneaiom.it/it/numeri-del-cancro-in-italia-2020/>  
<sup>3</sup> <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/cervical-cancer>  
<sup>4</sup> Carozzi FM. Le basi biologiche dei vaccini per il papillomavirus umano (Hpv). Epidemiologia e Prevenzione, 2007; 31(2):12-19  
<sup>5</sup> Frazer IH, Cox JT, Mayeaux EJ et al. Advances in prevention of cervical cancer and other human papillomavirus-related diseases. Pediatr Infect Dis J 2006;25:S65-81  
<https://www.aifa.gov.it/-/hpv-e-tumore-cervicale-i-numeri-in-italia-e-nel-mondo-secondo-l-oms?text=In%20Italia%20si%20verificano%20ogni,cervice%20uterina%20e%201500%20decessi>





## Laser ginecologico

Laserterapia per prendersi cura dell'apparato genitale femminile: l'intervista di MBNEWS.

La compromissione dell'attività sessuale determinata dall'atrofia vulvo vaginale nella fase menopausale della donna, può essere vissuta come un handicap. **Dolore, bruciore, prurito, secchezza** sono i disturbi predominanti. Un argomento non semplice da affrontare per le donne, perchè i tabù sono ancora tanti.

A tal proposito MBNews ha incontrato e intervistato la dott.ssa Chiara De Micheli, Medico Chirurgo Specialista in Ginecologia SYNLAB CAM, che ha spiegato come **con il laser ginecologico è possibile trattare questi disturbi** causati dall'atrofia vulvo vaginale ma anche la lieve incontinenza urinaria da sforzo e alcuni disturbi del post partum.

Leggi l'intervista completa



DISPONIBILE

**cam Lei**  
DEDICATO ALLA DONNA

20900 Monza (MB)  
via Martiri delle Foibe, 7 (ang. viale Elvezia)  
☎ 039 2397.1  
✉ camlei.monza@synlab.it

# Questo non possiamo prevederlo.

## Il resto sì.

### neoBona<sup>®</sup> PRENATAL TEST

neoBona è la più ampia, affidabile e accurata generazione di test prenatali non invasivi (NIPT), con un semplice prelievo di sangue materno.

Il test ha una sensibilità superiore al 99%.



Per maggiori informazioni:

T. 0305531132

customerservice.italy@synlab.it



## Difficoltà a urinare?

Forse potrebbe essere **Ipertrofia Prostatica Benigna**.

Riprendi il controllo delle tue performance di salute.

La Salute è un bene da tutelare tutti i giorni e bisogna fare attenzione ai **segnali che il nostro corpo ci manda**.

**Non è raro che per l'uomo questi segnali giungano dall'apparato urinario e genitale, e che purtroppo vengano spesso trascurati**, procrastinando accertamenti e controlli per la prevenzione di patologie urologiche e andrologiche.

Alcuni segnali molto comuni, per esempio, sono: difficoltà alla minzione, urgenza minzionale, aumento della frequenza delle minzioni diurne e notturne. Molti uomini sottovalutano questi sintomi o **fanno sì che incidano negativamente sulla qualità della propria vita**, rimandando controlli e visite. Questo atteggiamento mentale può portare, però, a dover fare i "conti con la realtà", con ripercussioni sulla qualità della vita non solo dal punto di vista medico ma anche emotivo, sociale e fisico.

### Cos'è e come curare l'Ipertrofia Prostatica Benigna?

L'**Ipertrofia Prostatica Benigna (IPB)**, conosciuta anche come adenoma della prostata, è una condizione caratterizzata dall'**ingrossamento della ghiandola prostatica**. L'aumento del volume della prostata finisce con il comprimere l'uretra e ne conseguono varie problematiche a carico delle vie urinarie. Se non trattata, questa patologia può provocare infezioni, calcolosi e perfino insufficienza renale, ma è importante sottolineare che l'Ipertrofia Prostatica Benigna **non è una condizione che porta al tumore prostatico**.

L'Ipertrofia Prostatica Benigna è una patologia piuttosto comune negli uomini e si tratta principalmente di una malattia **età-dipendente**: infatti, colpisce il **5-10% degli uomini dopo i 40 anni di età e oltre l'80% dopo i 70 e 80 anni**. Con l'avanzare dell'età, la ghiandola prostatica tende spontaneamente a modificare la propria consistenza e volume, principalmente a causa di squilibri ormonali e fattori di crescita. Oltre all'età, l'IPB può manifestarsi anche a causa di una predisposizione genetica, di patologie concomitanti (come obesità, malattie cardiovascolari e diabete) e di inattività fisica.

### Sintomi

I sintomi dell'Ipertrofia Prostatica Benigna possono essere sia di tipo **irritativo** sia **ostruttivo**, quali:

- Disuria (difficoltà alla minzione);
- Urgenza minzionale (incapacità di ritardare l'atto di urinare);
- Aumento della frequenza delle minzioni diurne (pollachiuria) e notturne (nicturia);
- Esitazione minzionale (difficoltà nell'iniziare a urinare);
- Diminuzione della forza del getto urinario e/o mitto intermittente (flusso dell'urina debole, lento o che si interrompe più volte);
- Senso di incompleto svuotamento vescicale;
- Presenza di piccole quantità di sangue nelle urine (ematuria).

Questi sintomi possono arrivare a incidere negativamente sulla qualità della vita: in questi casi, l'urologo può decidere di intervenire con trattamenti chirurgici o non invasivi, a seconda del caso specifico del paziente. È bene ricordare che l'Ipertrofia Prostatica Benigna è una **patologia progressiva**, destinata quindi a peggiorare nel tempo. Se non adeguatamente trattata, può provocare danni permanenti alla vescica che arriva, in casi estremi, a perdere la sua naturale capacità di contrarsi e, quindi, di svuotarsi.

### Come fare prevenzione?

La prevenzione per l'Ipertrofia Prostatica Benigna consiste fondamentalmente in una **visita urologica**, durante la quale lo Specialista può identificare le caratteristiche e le dimensioni della prostata e quindi l'eventuale presenza della patologia. **È fondamentale sottoporsi a controlli periodici dopo i 40-50 anni d'età** o, tempestivamente, quando si manifestano i primi disturbi.

### Trattamenti per combatterla

Presso il nostro **Polidiagnostico SYNLAB CAM di Monza** sono disponibili due trattamenti specifici atti a curare l'Ipertrofia Prostatica Benigna.

Il primo è la **Terapia Laser Green Light** - Laser a Luce Verde - una metodica chirurgica mininvasiva. Questa tecnica è utilizzata presso il nostro reparto Day Surgery dal **Dottor Francesco Franzoso**, Medico Chirurgo **Specialista in Urologia - SYNLAB CAM**. L'energia Laser vaporizza rapidamente e accuratamente l'ostruzione prostatica, eliminando "letteralmente" le porzioni ingrossate della prostata, senza causare gravi sanguinamenti, ripristina rapidamente il flusso urinario naturale e, di conseguenza, consente in pochi giorni il ritorno del paziente alla propria attività quotidiana. L'intervento con la tecnica **Laser Green Light è sicuro ed efficace** e viene eseguito in anestesia loco regionale. I vantaggi per i pazienti riguardano sicurezza, bassa invasività, recupero in tempi rapidi. Infatti, questo intervento mininvasivo richiede mediamente un'ora, con ricovero per una sola notte e rimozione del catetere dopo meno di 24 ore dall'operazione.

La particolarità di questo "Laser Verde" è che permette di operare anche pazienti che fanno uso di farmaci anticoagulanti, offrendo anche a loro la possibilità di approcciarsi a questa tecnica con più serenità e tranquillità senza rischiare gravi fenomeni emorragici.

Oltre alla tecnica del Green Laser, il Dottor Francesco Franzoso è promotore in Lombardia anche della tecnologia termica al **Vapore "Rezum"**, mirata alla riduzione sintomatologica dell'Ipertrofia Prostatica Benigna.

A differenza del primo, questo trattamento è non chirurgico e quindi eseguibile in ambulatorio presso il nostro Polidiagnostico di Monza.

Il Rezum prevede l'**iniezione locale di vapore acqueo** nell'area dell'ingrossamento della ghiandola prostatica; il trattamento ha una durata di pochi minuti e si svolge in sedazione o, in alcuni casi, con anestesia peri-prostatica.

DISPONIBILE

PRESTAZIONI E VISITE DI  
UROLOGIA E ANDROLOGIA

**SYNLAB**  
CAM POLIDIAGNOSTICO

**20900 Monza (MB)**  
viale Elvezia (ang. via Martiri delle Foibe)  
☎ 039 2397.1  
✉ info.monza@synlab.it

**20864 Agrate Brianza (MB)**  
via Lecco, 11  
☎ 039 6892.999  
✉ agrate.pp@synlab.it

**SYNLAB**  
SAN NICOLÒ CENTRO DIAGNOSTICO

**22100 Como (CO)**  
viale Innocenzo XI, 70  
☎ 031 2764.111  
✉ info.como@synlab.it

**SYNLAB**  
SAN NICOLÒ CENTRO DIAGNOSTICO

**23900 Lecco (LC)**  
corso Carlo Alberto, 78  
☎ 0341 1819027  
✉ info.lecco@synlab.it

**SYNLAB**  
SANTA MARIA

**25079 Vobarno (BS)**  
via Provinciale, 77/E  
☎ 0365596911  
✉ info.vobarno@synlab.it

**SYNLAB**  
GOLGI

**25047 Darfo Boario Terme (BS)**  
via A. De Gasperi, 2  
☎ 0364 534.500  
✉ info.golgi@synlab.it

GREEN LASER E REZUM

**SYNLAB**  
CAM POLIDIAGNOSTICO

**20900 Monza (MB)**  
viale Elvezia (ang. via Martiri delle Foibe)  
☎ 039 2397.422  
✉ daysurgery.monza@synlab.it





## Scegli di stare bene

Prendersi cura di sé con controlli periodici è la base per stare bene, sempre. Parlane con il tuo Medico di Famiglia. Noi di SYNLAB siamo al tuo fianco.

### Scopri quindi i nostri check-up:

si tratta di accurati controlli non invasivi, che consentono di verificare il tuo stato di salute e di individuare segni o sintomi precoci di possibili disturbi.

E ricorda: scegliere uno stile di vita salutare e responsabile significa vivere meglio. Una corretta alimentazione, l'attività fisica e l'eliminazione di abitudini e comportamenti dannosi per la salute possono portare benefici immediati.

#### 20900 Monza (MB)

viale Elvezia (ang. via Martiri delle Foibe)  
☎ 039 2397.468  
✉ prenotazioni.monza@synlab.it

#### 22100 Como (CO)

viale Innocenzo XI, 70  
☎ 031 2764.111  
✉ checkup.como@synlab.it

#### 23900 Lecco (LC)

corso Carlo Alberto, 78  
☎ 0341 1819.027  
✉ checkup.lecco@synlab.it

#### 25079 Vobarno (BS)

via Provinciale, 77/E  
☎ 0365 596.911  
✉ info.vobarno@synlab.it

#### SYNLAB CAM Monza

- ✓ CAM check femminile < 40 anni | 40-49 anni | > 50 anni
- ✓ CAM check maschile < 40 anni | 40-49 anni | > 50 anni
- ✓ Easycheck donna < 40 anni | 40-49 anni | > 50 anni
- ✓ Easycheck uomo < 40 anni | 40-49 anni | > 50 anni
- ✓ lunic antiaging | metabolic | sensitivity | sport
- ✓ Senior check
- ✓ Benessere intestinale, (ambulatorio del microbiota intestinale)

#### SYNLAB San Nicolò Como

- ✓ Syncheck femminile < 40 anni | 40-49 anni | > 50 anni
- ✓ Syncheck maschile < 40 anni | 40-49 anni | > 50 anni
- ✓ Easycheck donna < 40 anni | 40-49 anni | > 50 anni
- ✓ Easycheck uomo < 40 anni | 40-49 anni | > 50 anni
- ✓ lunic antiaging | metabolic | sensitivity

#### SYNLAB San Nicolò Lecco

- ✓ Medical Check up Donna under 40
- ✓ Medical Check up Donna over 40
- ✓ Medical Check up Uomo under 40
- ✓ Medical Check up Uomo over 40

#### SYNLAB Santa Maria Vobarno

- ✓ Easycheck donna < 40 anni | 40-49 anni | > 50 anni
- ✓ Easycheck uomo < 40 anni | 40-49 anni | > 50 anni



Scansiona il QR code  
per maggiori informazioni  
sui Check Up



## NOVITÀ IN OCULISTICA

**SYNLAB CAM Monza** introduce un nuovo servizio per la cura chirurgica dello strabismo e della diplopia, conosciuta anche come visione doppia.

Questo nuovo servizio nasce dalla collaborazione con la Dr.ssa Giovanna Cattini, Ortottista di fama internazionale, che lavora in équipe da anni con il Dr. Paolo Maria Fantaguzzi, Medico Chirurgo Specialista in Oculistica di grande esperienza.

L'intervento chirurgico ha come scopo il "ri-allineamento" degli assi visivi, agendo con un approccio chirurgico conservativo sui muscoli che controllano gli occhi e avviene usualmente in **anestesia locale**, salvo casi selezionati, con la **dimissione** del paziente **dopo poche ore**.

Sabato 16 settembre 2023 si è svolta la prima seduta operatoria presso il nostro **Day Surgery di Monza**: abbiamo assistito emozionati alla toccante riuscita dell'intervento che ha permesso di restituire alle due pazienti l'integrità di una corretta visione del mondo.

DISPONIBILE

**SYNLAB**  
CAM POLIDIAGNOSTICO

#### 20900 Monza (MB)

viale Elvezia (ang. via Martiri delle Foibe)  
☎ 039 2397.422  
✉ daysurgery.monza@synlab.it

# ATTIVITÀ FISICA E SALUTE

Per attività fisica, secondo l'**Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS)**, si intende qualunque **movimento determinato dal sistema muscolo-scheletrico che si traduce in un dispendio energetico superiore a quello delle condizioni di riposo.**

In questa definizione rientrano non solo le attività sportive, ma anche **semplici movimenti** come camminare, andare in bicicletta, ballare, giocare, fare giardinaggio e lavori domestici, che fanno parte della "attività motoria spontanea". Quando si parla di **esercizio fisico** si intende invece l'attività fisica in forma strutturata, pianificata ed eseguita regolarmente.

Lo svolgimento di un **esercizio fisico regolare agisce come strumento sia di prevenzione primaria che secondaria sulle malattie croniche non trasmissibili** (malattie cardiovascolari, diabete, ipertensione arteriosa, alcune forme di tumore). Inoltre, migliora la mineralizzazione ossea, che contribuisce alla prevenzione dell'osteoporosi, migliora la funzione digestiva e la regolazione del ritmo intestinale, aumenta il dispendio energetico favorendo il controllo del peso corporeo, aiuta la salute mentale, contribuendo al mantenimento delle funzioni cognitive e alla riduzione del rischio di depressione e di demenza, riduce stress e ansia e migliora la qualità del sonno e dell'autostima.

Con l'avanzare dell'età, l'esecuzione di attività fisica strutturata, aiuta a **conservare la capacità di svolgere le normali attività della vita quotidiana e quindi l'autosufficienza**, favorisce il mantenimento della massa muscolare e un buon equilibrio, prevenendo in tal modo le cadute; inoltre, produce un **effetto positivo sulla funzione immunitaria** e riduce il rischio di infezioni delle vie aeree. In aggiunta, **preserva la struttura e la funzione cerebrale** favorendo il mantenimento della neuroplasticità cerebrale e protegge il sistema nervoso da eventuali danni derivanti dall'esposizione a stress e processi infiammatori e può quindi prevenire o ritardare l'insorgenza di patologie croniche legate all'invecchiamento e facilitare i percorsi di riabilitazione per chi ne è affetto.



**Quale e quanta attività fisica è raccomandata?** Sempre secondo l'OMS è consigliabile svolgere nel corso della settimana almeno 150-300 minuti di attività fisica aerobica d'intensità moderata (50-70% FCmax teorica) o 75-150 minuti di attività vigorosa (70-90% FCmax teorica) più esercizi di rafforzamento dei maggiori gruppi muscolari almeno 2 volte a settimana. La quantità di attività fisica raccomandata può essere frazionata nell'arco della giornata e della settimana.

Oltre all'attività di tipo aerobico, gli **individui adulti dovrebbero eseguire esercizi di forza**, ad esempio, piegamenti, flessioni e idonei esercizi con pesi o macchine da palestra per un minimo di due sessioni a settimana effettuate in giorni non consecutivi, strutturate in modo tale da coinvolgere la maggior parte dei gruppi muscolari. **L'esercizio fisico deve essere considerato come una terapia per curare o prevenire la maggior**

**parte delle malattie croniche non trasmissibili.** Quindi, proprio come un farmaco, dovrebbe essere prescritto seguendo criteri e dosaggi soggettivi, perché può essere benefico o dannoso a seconda dell'uso o dell'abuso.

**Prima di iniziare a praticare un'attività sportiva è consigliabile sottoporsi ad una visita medico sportiva**, che permette di valutare

Con l'avanzare dell'età, l'esecuzione di attività fisica strutturata, aiuta a conservare la capacità di svolgere le normali attività della vita quotidiana.

il nostro stato di salute tramite un'anamnesi accurata, una valutazione antropometrica, un esame obiettivo e l'esecuzione dell'elettrocardiogramma. Un'altra indagine strumentale che ci consente di determinare la capacità di esercizio di ogni singolo soggetto e di conseguenza consigliare il carico di lavoro adeguato e allenante è la **valutazione funzionale** (test con un carico incrementale) che ci permette di ricavare la soglia anaerobica in cui il nostro organismo passa da un metabolismo prevalentemente di tipo aerobico a quello anaerobico.

DISPONIBILE

**SYNLAB**  
CAM POLIDIAGNOSTICO

**20900 Monza (MB)**  
via Martiri delle Foibe, 9  
☎ 039 2397.480  
✉ [fisioterapia.monza@synlab.it](mailto:fisioterapia.monza@synlab.it)

**SYNLAB**  
SAN NICOLÒ CENTRO DIAGNOSTICO

**22100 Como (CO)**  
viale Innocenzo XI, 70  
☎ 031 2764.111  
✉ [info.como@synlab.it](mailto:info.como@synlab.it)

**SYNLAB**  
SANTA MARIA

**25079 Vobarno (BS)**  
via Provinciale, 77/E  
☎ 0365 596.911  
✉ [info.vobarno@synlab.it](mailto:info.vobarno@synlab.it)

# myPERIOD mysPORT

## Il nuovo progetto SYNLAB dedicato alle giovani atlete.

*Il mondo dello sport, per fortuna, da qualche tempo, ha iniziato a interrogarsi sulle specificità femminili nella riuscita delle loro prestazioni: essere equi e dare le stesse possibilità a maschi e femmine non vuol dire applicare gli stessi schemi, trattando ugualmente uomini e donne negli allenamenti.*

Al contrario, questo approccio pone dei **modelli inarrivabili per le giovani atlete**, destinati a minarne i risultati ma soprattutto le performance e la **percezione del proprio potenziale**.

Negli anni, finalmente, si è instaurato un metodo di allenamento che si concentra sulla singola atleta, e sull'influenza che il ciclo ormonale ha, a seconda delle sue fasi, sulle prestazioni.

Nei club sportivi di alto livello questo discorso è già rodato da tempo, ma **quante giovani adolescenti**, che approcciano al mondo dello sport, ne sono consapevoli? Quanti **allenatori** hanno gli strumenti per calibrare le preparazioni delle proprie atlete in maniera equa? Quanto è pronta la **nostra società** (fatta da famiglie, scuole, istruttori, allenatori, insegnanti di educazione fisica) a riconoscere il peso che questo tema ha nella vita e nella carriera dell'atleta, **affinché ogni sportiva possa dare il meglio senza entrare in conflitto con il proprio corpo?**

Poco.

Per questo, **SYNLAB ha deciso di impegnarsi nel diffondere una nuova consapevolezza.**

**My Period, My Sport** è il progetto con il quale vogliamo costruire una rinnovata sensibilità sul tema. In particolare, approfondire le specificità dell'atleta donna, con riferimento all'influenza che il ciclo

mestruale ha sulle performance sportive delle atlete e la possibile correlazione al rischio di infortuni, il più delle volte non considerata. **My Period, My Sport** porta l'approccio della medicina di genere nel mondo dello sport.

Il progetto si sviluppa sulla base dello studio osservazionale **"Specificità di genere e sport professionistico: dal ciclo femminile come ostacolo all'ottimizzazione del piano di allenamento"** che SYNLAB sta svolgendo in collaborazione con **ASD Real Meda Calcio Femminile**.

Un team di specialisti **SYNLAB** (Ginecologi, Fisioterapisti, Nutrizionisti) **collabora con i preparatori atletici** per costruire un piano di allenamento calibrato sulla base delle fasi cicliche ormonali delle calciatrici e sulle evidenze delle indagini diagnostiche messe in atto. Attraverso un monitoraggio medico costante, lo studio mira a valutare i benefici di questo nuovo approccio - la sintonia tra ciclo mestruale e performance sportiva - in termini di **riduzione degli infortuni**, maggiore **rapidità di ripresa** e miglioramento delle **performance** delle atlete.

Un passo oltre. Uno studio sulle donne svolto da donne: alla regia la dottoressa Annamaria Lanzani, Ginecologa e mamma di una calciatrice.

*Equità non è sinonimo di uguaglianza, soprattutto in tema di performance sportive tra uomo e donna.*



**24 SETTEMBRE**

**EVENTO**

**Brianza per il Cuore Run.**

Continua la nostra “corsa” a fianco di Brianza per Il Cuore per promuovere la consapevolezza del rischio cardiovascolare e per prevenirlo con corretti stili di vita.

**Monza**

**SYNLAB CAM**

viale Elvezia (ang. via Martiri delle Foibe)  
 📍 cam-monza.com/evento  
 ✉ eventi.monza@synlab.it



**26 SETTEMBRE**

*Tè della salute*

**Sport, nutrizione e ginecologia a sostegno di donne... senza pausa.**

Incontro aperto al pubblico sulle specificità della donna in menopausa con particolare riferimento alla pratica sportiva.

**Monza**

**SYNLAB CAM**

via Martiri delle Foibe, 7  
 (ang. viale Elvezia)  
 📍 cam-monza.com/evento  
 ✉ eventi.monza@synlab.it



**27 SETTEMBRE**

*Tè della salute*

**Tutti i benefici dell'ozonoterapia: dal trattamento del dolore alla medicina estetica.**

Vieni a scoprire le proprietà antidolorifiche e antinfiammatorie dell'Ozonoterapia e la sua efficacia in campo estetico.

**Lecco**

**SYNLAB SAN NICOLÒ**

corso Carlo Alberto, 78  
 📍 san-nicolo.com/evento  
 ✉ eventi.sannicolo@synlab.it



**5 OTTOBRE**

**INCONTRO CON VALSIR**

**Sport e Salute: come l'attività fisica migliora il nostro benessere.**

Accetta la sfida per uno stile di vita sano. Non è il risultato che conta ma mettersi in gioco e migliorare il proprio stile di vita.

**Vobarno**

**SYNLAB SANTA MARIA**

Evento in esclusiva riservato ai collaboratori del Gruppo Valsir



**16 OTTOBRE**

*Tè della salute*

**Man Health performance: sei sicuro di avere il controllo della tua salute?**

I nostri Specialisti discuteranno sull'importanza di una corretta informazione e prevenzione che permettono di accedere a diagnosi precoci e a eventuali trattamenti meno invasivi in caso di patologie urologiche e andrologiche.

**Monza**

**SYNLAB CAM**

viale Elvezia (ang. via Martiri delle Foibe)  
 📍 cam-monza.com/evento  
 ✉ eventi.monza@synlab.it



**20 OTTOBRE**

*Tè della salute*

**Microbiota e benessere intestinale: come prendersi cura del nostro secondo cervello.**

I nostri Specialisti SYNLAB approfondiranno come mantenere in salute il proprio microbiota e benessere intestinale sia fondamentale per garantire una corretta funzione immunitaria.

**Darfo Boario Terme**

**SYNLAB GOLGI**

via A. De Gasperi, 2  
 📍 gruppogolgi.it/evento  
 ✉ info.boario@synlab.it



**23 NOVEMBRE**

**CONVEGNO APERTO AL PUBBLICO**

**Salute della donna e violenza degli stereotipi. Falsi miti e consapevolezza nell'affermazione del proprio benessere.**

Come la narrazione mediatica della donna e la “società dell'immagine” condizionano l'autopercezione e l'accettazione di sé.

**Monza**

**SYNLAB CAM**

viale Elvezia (ang. via Martiri delle Foibe)  
 📍 cam-monza.com/evento  
 ✉ eventi.monza@synlab.it



**23 NOVEMBRE**

*Tè della salute*

**Man Health performance: sei sicuro di avere il controllo della tua salute?**

I nostri Specialisti discuteranno sull'importanza di una corretta informazione e prevenzione che permettono di accedere a diagnosi precoci e a eventuali trattamenti meno invasivi in caso di patologie urologiche e andrologiche.

**Vobarno**

**SYNLAB SANTA MARIA**

via Provinciale, 77/E  
 📍 poliambulatoriosantamaria.it/evento  
 ✉ eventisantamaria@synlab.it



**NOVEMBRE**

**CONVEGNO DONNA**

**Salute, benessere e percezione di sé nella donna.**

Una serata dedicata al mondo femminile, uno sguardo multidisciplinare sull'universo donna.

**Como**

**SYNLAB SAN NICOLÒ**

viale Innocenzo XI, 70  
 📍 san-nicolo.com/evento  
 ✉ eventi.sannicolo@synlab.it



**29 NOVEMBRE**

*Tè della salute*

**Tiroide, orologio del nostro benessere: le patologie tiroidee e la nutrizione nella vita della donna.**

Continuano i “Tè della Salute”, momenti di approfondimento su tematiche di medicina e benessere, assaporati davanti a un tè, in compagnia degli specialisti SYNLAB San Nicolò.

**Lecco**

**SYNLAB SAN NICOLÒ**

corso Carlo Alberto, 78  
 📍 san-nicolo.com/evento  
 ✉ eventi.sannicolo@synlab.it



**3 DICEMBRE**

**EVENTO**

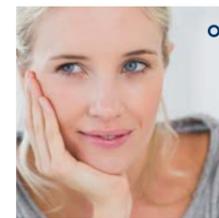
**SYNLAB Run in Como**

La mezza maratona che parte dal cuore della città sul lago più bello del mondo vi regalerà 21km di grandi emozioni.

**Como**

**SYNLAB SAN NICOLÒ**

viale Innocenzo XI, 70  
 📍 san-nicolo.com/evento  
 ✉ eventi.sannicolo@synlab.it



**13 DICEMBRE**

*Tè della salute*

**Benessere intestinale.**

L'incontro sarà incentrato su come mantenere in salute il proprio microbiota e benessere intestinale sia fondamentale per garantire una corretta funzione immunitaria e di difesa nei confronti del mondo esterno.

**Monza**

**SYNLAB CAM**

viale Elvezia (ang. via Martiri delle Foibe)  
 📍 cam-monza.com/evento  
 ✉ eventi.monza@synlab.it

# ALLENAMENTO E SPORT AL FEMMINILE:

Abbiamo chiesto al nostro team di Fisioterapia di SYNLAB CAM Monza alcuni suggerimenti per affrontarlo al meglio, assecondando le esigenze del proprio corpo.



## È CONSIGLIABILE PER UNA DONNA ALLENARSI A TUTTE LE ETÀ?

Assolutamente sì! Anzi, l'allenamento praticato con un'adeguata intensità e frequenza può essere un valido alleato per prevenire l'insorgenza di fastidi e disturbi anche legati all'età e migliorare la componente muscolare e quella ossea, aumentandone la densità e la robustezza.



## IN PRESENZA DI DOLORI CERVICALI O ALLA SCHIENA, SI RISCHIANO PEGGIORAMENTI ALLENANDOSI?

No, al contrario, l'allenamento (e più in generale uno stile di vita attivo) aiuta a contrastare e prevenire questi dolori che sono molto spesso legati alla sedentarietà e al mantenimento di posture scorrette che portano il nostro corpo a un progressivo indebolimento e impoverimento di tutto il sistema motorio.



## PER RIMETTERSI IN FORMA, ESISTONO ATTIVITÀ PIÙ ADATTE ALLE DONNE? A CHI RIVOLGERSI?

Non c'è un'attività migliore, c'è l'attività che più preferiamo. È più importante scegliere qualcosa a cui possiamo aderire con costanza, piuttosto che intraprendere un'attività poco adatta a noi per poi abbandonarla. Una volta compreso questo, il passo successivo è mettersi nelle mani di uno specialista del settore che possa guidarci verso miglioramenti solidi e duraturi, piuttosto che affidarsi al "fai da te".



## È VERO CHE L'ALLENAMENTO CON I PESI PUÒ PORTARE AD AVERE UN FISICO "MASCOLINO"?

No, non è sempre così. Molte donne temono che l'aumento di massa muscolare significhi ottenere un fisico massiccio: si parla spesso delle cosiddette "gambe da calciatore". In realtà, aumentando la percentuale di massa muscolare tramite l'allenamento, si avrà un fisico più asciutto, atletico e più definito, che comporta notevoli vantaggi a livello posturale, articolare e tendineo.

### Ricordate:

*Rimettersi in forma è una maratona,  
non è uno sprint!*