

Questo sito si serve dei cookie per fornire servizi. Utilizzando questo sito acconsenti all'utilizzo dei cookie.

Ulteriori informazioni

OK

Medicina dello Sport

Lo Studio Medico si occupa di diagnosi e cura delle patologie cervico-lombari, con preciso riferimento a traumi e fratture derivanti dall'attività sportiva, certificazioni agonistiche e non agonistiche.

LUNEDÌ 16 GIUGNO 2014

Lo sport fa bene alla salute quando è in sicurezza.



Fare sport in sicurezza significa rivolgersi a un [medico dello sport](#) per scoprire quale sia l'attività fisica più adatta alla salute del nostro corpo. Lo sport va dosato come si fa con i farmaci, la visita preventiva alla pratica dello sport è fondamentale, perché è gestita da figure mediche professionali che sono in grado di verificare l'esistenza di eventuali fattori di rischio e di indirizzare ogni persona allo sport più adatto.

Grazie alla visita preventiva, il medico di medicina sportiva è in grado di capire se il paziente ha

familiarità per determinate patologie che potrebbero rappresentare un pericolo per la sua salute.

Il medico dello sport ha proprio questa funzione: rompere un circolo vizioso per instaurare un circolo virtuoso.

Publicato da [Studio Medico Giannoni-Lacquaniti](#) a 12:42 Nessun commento:

Consiglialo su Google

Etichette: [medicina dello sport](#), [medicina sportiva](#), [sport](#)

ARCHIVIO BLOG

▼ 2014 (20)

▼ giugno (10)

[Lo sport fa bene alla salute quando è in sicurezza...](#)

[Medicina: lo studio, sport mirato e dieta ritardano...](#)

[Sport in estate, i consigli per evitare problemi o...](#)

[Una App per controllare la propria forma fisica](#)

[Convegno sportivo su riabilitazione post infortu...](#)

[L'ortopedia adesso è in 3D](#)

[Cardiologia. Italiani bocciati in stile di vita, d...](#)

[Quando il ginocchio fa male: capire le cause e la ...](#)

[Ipertensione arteriosa polmonare, bene la terapia ...](#)

[Fumo passivo, aumenta rischio morte in culla](#)

► maggio (10)

Medicina: lo studio, sport mirato e dieta ritardano per anni diabete tipo 2.



Con un programma mirato di attività fisica e di alimentazione ad hoc è possibile ritardare per molti anni lo sviluppo di diabete di tipo 2 in persone ad alto rischio.

A confermare l'efficacia di un piano di [attività fisica](#) regolare, ma anche di un regime farmacologico a base di metformina, sono gli ultimi risultati di uno studio 'storico' dei National Institutes of Health americani, il Diabetes Prevention Program Outco.

Lo studio aveva in un primo tempo dimostrato che due interventi - uno sullo stile di vita, per aumentare l'attività fisica e favorire la perdita di peso, e l'altro farmacologico a base di metformina - riducevano il rischio di sviluppare il diabete di tipo 2 in persone a

rischio, in un caso del 58% e nell'altro del 31% rispetto a un gruppo di persone cui era stato somministrato un placebo.

15 anni dopo l'avvio dello studio, l'efficacia delle due strategie è stata confermata: i soggetti con prediabete trattati con i due programmi mirati presentano ancora tassi di diabete ridotti rispetto a quelli assegnati al placebo.

Publicato da [Studio Medico Giannoni-Lacquaniti](#) a 12:38 Nessun commento:

Consiglialo su Google

Etichette: [attività fisica](#), [diabete](#), [sport](#)

SABATO 14 GIUGNO 2014

Sport in estate, i consigli per evitare problemi osteoarticolari.



Esistono molti accorgimenti da tenere in considerazione a partire dalla scelta della fascia oraria nella quale fare l'[attività sportiva](#), privilegiando quella delle prime ore del mattino e nel tardo pomeriggio, per ridurre notevoli perdite di acqua e sali minerali spiega il Direttore della Divisione di Chirurgia Ortopedica Riparativa (COR) dell'Istituto Ortopedico Gaetano Pini di Milano, Giorgio Maria Calori. Nello specifico, i consigli coinvolgono alcune delle discipline sportive predilette

durante l'estate.

Per gli sportivi improvvisati, la corsa sulla spiaggia può rappresentare un vero rischio: i tendini della caviglia sono troppo sollecitati e possono indolenzirsi facilmente.

Gli aspiranti pesci, ovvero gli amanti del nuoto, il consiglio è quello di divertirsi con gli stili preferiti senza esagerare: attenzione a rana e delfino, più impegnativi da realizzare; meglio il dorso e lo stile libero, ricordandosi di non sforzare per non procurarsi strappi muscolari alla schiena.

Maggiori le accortezze che dovranno seguire i ciclisti, che sollecitano le articolazioni più importanti del corpo: la regolazione del manubrio e del sellino deve essere sistemata in modo tale da non avere una posizione troppo flessa in avanti, che potrebbe sovraccaricare troppo i dischi intervertebrali, e in base alla propria altezza, in modo che la pedalata consenta l'estensione completa del ginocchio.

La vacanza in spiaggia significa anche e soprattutto partite improvvisate di calcetto, tennis e beach-volley, che se giocate da inesperti possono portare alle distorsioni dei pollici, delle caviglie, quando non addirittura fratture del polso e tendiniti improvvisate alle ginocchia o ai gomiti.

Publicato da [Studio Medico Giannoni-Lacquaniti](#) a 09:57 Nessun commento:

Consiglialo su Google

Etichette: [chirurgia ortopedica](#), [estate](#), [sport estate](#), [traumi sportivi](#)

Una App per controllare la propria forma fisica



Dall'incontro di Garmin con Delta Medica, network milanese della diagnostica e della [medicina sportiva](#) d'eccellenza, nasce una soluzione innovativa dall'alto contenuto innovativo: la app MLC ovvero Medical Life Coaching.

Il principio di funzionamento è estremamente semplice. Indossando al polso [vivofit™](#), la fitness band di Garmin in grado di analizzare il nostro movimento (per esempio quanti chilometri abbiamo camminato) e il

relativo consumo calorico, la app MLC di Delta Medica acquisisce i valori da vivofit e li trasforma nel protocollo Medical Life Coaching. Grazie alla app MLC i soggetti "in cura" presso una delle strutture di Delta Medica avranno una correlazione diretta tra la propria cartella clinica – con il diario alimentare e le abitudini di pratica sportiva di ciascun individuo – e i dati forniti da Garmin vivofit.

«Da anni, con il protocollo Medical Life Coaching lavoriamo per fornire ai nostri pazienti gli strumenti più idonei a comprendere come la salute del nostro corpo sia straordinariamente collegata alle abitudini alimentari e

all'attività fisica – ha dichiarato Stefano Massaro, amministratore delegato di Delta Medica – eravamo però alla ricerca di uno strumento che consentisse a ciascun individuo di 'misurare' in qualsiasi momento della giornata l'andamento della propria attività fisica in base ai consigli del nostro staff medico: e Garmin ci ha fornito la risposta più corretta ed efficace».

«La soluzione studiata insieme con l'equipe di Delta Medica dimostra la totale affidabilità di vivofit in termini di rilevazione e trasmissione dei dati motori del soggetto – ha commentato Stefano Viganò, Amministratore Delegato di Garmin Italia – e grazie alla flessibilità d'uso del prodotto sapremo cogliere altre opportunità dove utilizzare vivofit come "coach" personale di ognuno di noi».

Publicato da [Studio Medico Giannoni-Lacquaniti](#) a 09:51 Nessun commento:

Consiglialo su Google

Etichette: [app](#), [attività fisica](#), [garmin](#), [medicina sportiva](#), [salute](#)

MERCOLEDÌ 11 GIUGNO 2014

Convegno sportivo su riattellizzazione post infortunio



«Traumi da sport: riattellizzazione post-infortunio dell'atleta»: è il tema del convegno promosso dall'Ordine dei Medici e Chirurghi e dell'Associazione Medico Sportiva Dilettantistica di Avellino con la collaborazione del CONI Regionale, della Scuola Regionale dello Sport, dell'Ufficio Pubblica Istruzione di Avellino e della Direzione Regionale dell'INAIL, che si terrà sabato 14 giugno prossimo al Viva Hotel di Avellino (è stato accreditato con 7,5 crediti ECM per medici).

La [traumatologia sportiva](#) ha un ruolo preminente nella [medicina dello sport](#)

ed è un mondo complesso e di difficile gestione ma soprattutto è costantemente presente nella pratica sportiva quotidiana.

Di notevole importanza è la collaborazione fra figure professionali differenti che in maniera sinergica affrontano la patologia in essere. Lo sport è responsabile di un gran numero di traumi che richiedono la realizzazione di una diagnosi lesionale precisa per proporre il miglior trattamento che permetta la ripresa della pratica sportiva allo stesso livello.

Il trattamento della lesione "sportiva" è complesso, infatti gestire un atleta comporta problematiche diverse come i tempi di guarigione e di ripresa della attività sportiva. Il Traumatologo dello Sport deve impostare i programmi terapeutici nella ricerca del recupero completo dell'atleta nel minor tempo possibile.

La relazione ufficiale sarà caratterizzata dalle riflessioni sulla chirurgia negli infortuni, presentata dal prof. Giuliano Cerulli, illustre ortopedico del mondo sportivo, direttore U.O.C. ortopedia Policlinico Universitario Gemelli Roma.

Publicato da [Studio Medico Giannoni-Lacquaniti](#) a 03:11 Nessun commento:

Consiglialo su Google

Etichette: [medicina dello sport](#), [riabilitazione atletica](#), [traumatologia sportiva](#), [traumatologo](#)

SABATO 7 GIUGNO 2014

L'ortopedia adesso è in 3D



La stampante 3D sembra destinata a entrare nel corredo del buon ortopedico.

Alla Clinica ortopedica e traumatologica dell'Università di Verona, da cinque mesi si sta infatti



valutando l'abbinamento di una Tac in 3D e di una stampante di nuova generazione per studiare e porre rimedio alle fratture articolari scomposte.

Il costo di una stampa in 3D, che per ora si aggira tra 50 e 150 euro, è destinato ad abbassarsi.

Le possibili applicazioni riguardano il calcagno, la clavicola o il radio e lo scafoide della mano.

"Prendiamo, per esempio, una frattura pluriframmentaria del calcagno o articolare del polso» spiega Nicola Bizzotto, specializzando in [Chirurgia ortopedica](#) che sta portando avanti lo studio. «Il medico valuta la rottura con una Tac, ma disporre della copia tridimensionale permette di scegliere con anticipo come operare. Si riducono così sia i tempi d'intervento, sia i margini di errore."

Publicato da [Studio Medico Giannoni-Lacquaniti](#) a 06:04 Nessun commento:

Consiglialo su Google

Etichette: [chirurgia ortopedica](#), [ortopedia](#), [stampante 3D](#)

Cardiologia. Italiani bocciati in stile di vita, donne virtuose



Mangiare ogni giorno almeno 2-3 porzioni di verdura (almeno 200 grammi). Mangiare ogni giorno almeno 2-3 porzioni di frutta (circa 200-500 grammi). Solo 1 italiano su 10, appena il 7% degli uomini e il 13% delle donne, non fuma, fa attività fisica regolarmente e segue almeno 5 comportamenti alimentari corretti degli 8 considerati protettivi per il cuore dagli esperti". Per Diego Vanuzzo, responsabile del Centro di Prevenzione Cardiovascolare di Udine e Co-Direttore per l'ANMCO dell'Osservatorio Epidemiologico Cardiovascolare, "scarsa infatti è l'aderenza a tavola a uno stile di vita sano: solo un terzo degli italiani consuma una quantità di verdura e pesce adeguata e solo il 15% degli italiani mangia dolci secondo le

raccomandazioni.

Va meglio il consumo di frutta con circa la metà degli italiani che mangia le 2-3 porzioni quotidiane consigliate e quello adeguato di formaggi limitato a 3 porzioni settimanali - prosegue Vanuzzo - resta inoltre alta la sedentarietà con il 32% degli uomini e il 41% delle donne che non pratica alcuna attività fisica nel tempo libero; è invece in calo consistente la prevalenza dei fumatori fra gli uomini (23% contro il 32% del 1998-2002) e tende alla diminuzione anche il numero delle donne (20% contro il 22% di 10 anni fa)".

Le donne sono risultate più virtuose degli uomini nel seguire le "regole salvacuore", perfino durante la difficile età della menopausa: negli ultimi dieci anni ad esempio si è ridotto il tasso di sedentarietà così come la prevalenza di ipertensione, mentre sono migliorati il controllo della pressione arteriosa e del diabete.

Ad alto rischio sono gli anziani con oltre 75 anni: l'80% ha la pressione alta, il 36% degli uomini e addirittura il 55% delle donne ha il colesterolo alto, il 27% degli uomini e il 19% delle donne soffre di diabete, il 25% degli uomini e addirittura il 37% delle donne è obeso.

FUMO - In calo consistente la prevalenza dei fumatori fra gli uomini (23% contro il 32% del 1998-2002), tende alla diminuzione anche il numero delle donne (20% contro il 22% di dieci anni fa); in entrambi i sessi i fumatori calano all'aumentare del grado di istruzione (fuma il 30% degli uomini meno istruiti contro il 21% dei diplomati e laureati).

RISCHIO CARDIOVASCOLARE GLOBALE - Negli ultimi dieci anni, probabilmente soprattutto per effetto del minor tasso di fumatori e del miglior controllo dell'ipertensione il [rischio globale cardiovascolare](#) è diminuito del 6% negli uomini e del 15% nelle donne.

SINDROME METABOLICA - In calo anche la sindrome metabolica, specialmente fra le donne dove è passata dal 29% al 18% della popolazione; in riduzione anche fra gli uomini, dove la prevalenza scende dal 29% al 23%.

STILE DI VITA - Scarsa anche l'aderenza a uno stile di vita sano a tavola: l'indagine 2008-12 sugli 8 comportamenti alimentari considerati corretti ha mostrato che solo un terzo degli italiani tra i 35 e 74 anni consuma una quantità di verdura adeguata pari ad almeno 200 grammi al giorno. Lo stesso può dirsi del pesce, portato in tavola 3 volte a settimana da poco più del 30% degli italiani.

Va meglio il consumo raccomandato di frutta con oltre la metà degli italiani che mangia 2-3 porzioni quotidiane consigliate e quello adeguato di formaggi limitato a 3 porzioni settimanali per circa la metà degli italiani.

Soltanto il 22% degli uomini mangia salumi e insaccati meno di due volte a settimana, mentre le donne si rivelano più virtuose perché li limitano nel modo corretto nel 39% dei casi; circa metà degli italiani segue le raccomandazioni in tema di bevande zuccherate mentre importanti differenze di genere si hanno nel consumo adeguato di alcool, con il 68% delle donne che sono virtuose contro appena il 41 % degli uomini.

Le indicazioni alla terapia sono state stilate per la prima volta al mondo in un documento di consenso italiano, pubblicato di recente dalla Federazione Italiana di Cardiologia.

Pubblicato da [Studio Medico Giannoni-Lacquaniti](#) a 05:50 Nessun commento:

Consiglialo su Google

Etichette: [attività fisica](#), [cardiologia](#), [prevenzione cardiovascolare](#), [rischi salute](#)

[Home page](#)

[Post più vecchi](#)

Iscriviti a: [Post \(Atom\)](#)

Modello Picture Window. Powered by Blogger.