



Speciale salute

Ottobre ci insegna a curare noi stessi

Ottobre è da sempre il mese simbolo della prevenzione, un appuntamento che rinnova la sua promessa: trasformare la cura della persona da dovere medico a scelta consapevole e quotidiana. Negli ultimi anni abbiamo assistito a una rivoluzione silenziosa ma radicale. La prevenzione non è più associata alla paura della malattia, bensì alla gioia di vivere a lungo e bene. È il più grande atto di libertà che possiamo concedere al nostro futuro.

Il cuore pulsante di questo mese rimane lo storico Ottobre Rosa, la campagna globale destinata alla sensibilizzazione sul tumore al seno. Grazie a decenni di informazione capillare e ai progressi della ricerca, la cultura del controllo periodico ha fatto passi da gigante. Oggi sappiamo con certezza scientifica che la diagnosi precoce cambia radicalmente la storia di una patologia: intercettare un problema sul nascere significa garantire percentuali di guarigione che superano il 90%. Ma la vera notizia di questo Ottobre è l'ampliamento dei confini della salute: le piazze si riempiono di gazebo, le strutture sanitarie territoriali aprono le porte senza prenotazione e i medici scendono in campo per parlare non solo di oncologia, ma di benessere integrato.

Guardarsi dentro, oggi, significa ascoltare i segnali del corpo prima che diventino urgenze. Dalle visite senologiche ai controlli dermatologici per la mappatura dei nei, dai test cardiologici di routine fino alle analisi di screening colon-rettale: l'offerta si fa sempre più vicina ai cittadini. Le strutture pubbliche e le associazioni del terzo settore hanno fatto rete per abbattere le barriere burocratiche e logistiche. Non ci sono più scuse, dedicare un'ora del proprio tempo a un controllo significa investire negli anni a venire.

La prevenzione è diventata un linguaggio condiviso, un tema di con-



versazione in famiglia, nei luoghi di lavoro, tra amici. Non si tratta più di svolgere compiti noiosi o di vivere con l'ansia dell'esito, ma di celebrare la vita attraverso la conoscenza del proprio corpo. Partecipare a una camminata in rosa, prenotare una visita insieme alla propria figlia o al proprio partner, condividere un messaggio sui social per ricordare un controllo a chi amiamo, la salute è diventata un'esperienza di comunità.

Ottobre rosa: la rivoluzione che parte dalla diagnosi precoce

Al fianco della nuova consapevolezza sulla salute globale, l'Ottobre Rosa continua a rappresentare il cuore della prevenzione. Il nastro rosa non è soltanto un simbolo di sensibilizzazione contro il tumore al seno, ma una conquista culturale che negli anni ha trasformato il modo di vivere il controllo periodico, da appuntamento vissuto con timore a scelta consapevole di libertà.

La forza di questo mese risiede nei dati della scienza: oggi la diagnosi precoce garantisce percentuali di guarigione che



superano il 90% quando la patologia viene intercettata nelle sue fasi iniziali. Strumenti come la mammografia e l'ecografia mammaria sono le armi più efficaci per giocare d'anticipo e proteggere il proprio domani.

Ma l'Ottobre Rosa è soprattutto una rete d'amore e solidarietà. Nelle piazze e negli ambulatori territoriali, le campagne di screening uniscono donne, famiglie e ricercatori in un abbraccio collettivo. Regalarsi un controllo significa festeggiare la vita e guardare al futuro con serenità.



Le armi della prevenzione ad ogni età

Il calendario del benessere per tutta la famiglia

La prevenzione si declina in due grandi pilastri: i controlli medici periodici e le scelte quotidiane che compiamo a tavola e nel tempo libero. Se la medicina diagnostica ci permette di giocare d'anticipo, lo stile di vita è il carburante che mantiene il nostro motore al massimo delle prestazioni. Ecco una guida con gli appuntamenti fondamentali per la salute, divisi per fasce d'età e tipologia.

La mappa dei controlli: donna, uomo e famiglia

La personalizzazione è la parola chiave della medicina moderna. Ogni fase della vita richiede un'attenzione specifica, con esami mirati che permettono di monitorare lo stato di salute generale.

- **Under 30:** Per le giovani donne, la visita ginecologica annuale associata al Pap-test (o HPV test) rappresenta il primo fondamentale passo di prevenzione. Per i giovani uomini, è il momento di imparare l'autopalpazione testicolare e di effettuare una prima visita dermatologica per la mappatura dei nei, fondamentale per prevenire il melanoma.
- **Dai 30 ai 40 anni:** È la fascia d'età in cui lo stress lavorativo e i ritmi serrati rischiano di far passare in secondo piano la salute. Oltre alla continuità dei controlli ginecologici, per le donne si aggiunge l'ecografia mammaria annuale. Per tutti, diventa fondamentale il monitoraggio periodico della pressione arteriosa, del profilo lipidico (colesterolo e trigliceridi) e della glicemia attraverso semplici esami del sangue.
- **Dai 40 ai 50 anni:** Una boa cruciale. Per le donne la mammografia diviene l'esame principe per la prevenzione del tumore al seno, da ripetere con cadenza annuale o biennale secondo le indicazioni mediche. Per gli uomini, dai 45-50 anni è raccomandata la prima visita urologica con il controllo del PSA per la salute della prostata.
- **Over 50:** Entrano in gioco gli screening di popolazione offerti dal Servizio Sanitario Nazionale, come la ricerca del sangue occulto nelle feci per la prevenzione del tumore del colon-retto, raccomandata a uomini e donne ogni due anni. È inoltre la fase in cui intensificare la prevenzione cardiovascolare con elettrocardiogramma ed ecocolordoppler.

Il cuore battente della prevenzione: alimentazione e movimento

Se gli screening rappresentano la rete di sicurezza, la prevenzione primaria si gioca ogni giorno a tavola e in movimento. La ricerca scientifica conferma costantemente come la Dieta Mediterranea sia il più po-



tente elisir di lunga vita a nostra disposizione. Una dieta ricca di frutta e verdura di stagione, cereali integrali, legumi, olio extravergine d'oliva e frutta secca fornisce un apporto straordinario di antiossidanti, fibre

e grassi "buoni" (Omega-3) in grado di contrastare l'infiammazione cronica, radice di molte patologie cardiovascolari e oncologiche. Ridurre l'apporto di zuccheri raffinati, carni lavorate e alcol non significa privazione, ma educazione al gusto e rispetto per il proprio organismo.

Accanto alla nutrizione, l'attività fisica è il farmaco naturale più potente e privo di effetti collaterali. Non servono maratone o allenamenti estenuanti: l'Organizzazione Mondiale della Sanità raccomanda almeno 150-300 minuti di attività aerobica moderata a settimana. Tradotto nella vita di tutti i giorni: 30 minuti di camminata a passo svelto al giorno, l'uso delle scale al posto dell'ascensore, la bicicletta per i piccoli spostamenti. Il movimento riduce la pressione, migliora la sensibilità all'insulina, regola il tono dell'umore grazie al rilascio di endorfine e rinforza il sistema immunitario.

La mente al centro: la salute psicofisica

Un approccio moderno alla salute non può ignorare il benessere mentale. Lo stress cronico, il sonno disturbato e l'ansia prolungata hanno un impatto diretto sul nostro sistema immunitario e cardiovascolare. Dedicate tempo al riposo, coltivate le relazioni umane, praticare la mindfulness o semplicemente ritagliarsi uno spazio quotidiano per le proprie passioni sono tessere fondamentali del mosaico della prevenzione. Prevenire significa anche imparare a dire di no, a rallentare e ad ascoltare i propri bisogni emotivi.





Eventi, incontri e contatti utili vicino a te

La salute è un bene individuale che germoglia pienamente solo all'interno di una comunità solida. In occasione di questo mese dedicato alla prevenzione, il nostro territorio si attiva con una fitta rete di iniziative pensate per rendere l'accesso alle cure e all'informazione sempre più semplice, trasparente e inclusivo. Le associazioni di volontariato, in stretta collaborazione con i medici di medicina generale e le strutture sanitarie locali, hanno organizzato un ricco calendario di appuntamenti rivolti a tutti i cittadini.

Durante le prossime settimane, i principali centri e le piazze della città ospiteranno punti informativi dove sarà possibile confrontarsi con specialisti, ricevere materiale informativo e, in molti casi, effettuare screening di base gratuiti, come la misurazione della pressione, della glicemia e controlli dell'udito. Inoltre, molte strutture aderenti alla campagna metteranno a disposizione visite senologiche ed ecografiche gratuite su prenotazione, dedicate in particolare alle donne che non rientrano ancora nei programmi di screening mammografico regionale.

Non mancheranno i momenti dedicati alla condivisione e al movimento all'aria aperta. Sono previste camminate collettive e "giornate del benessere", occasioni ideali per unire la promozione di uno stile di vita attivo alla raccolta fondi per la ricerca scientifica. Partecipare a questi eventi significa sostenere chi lavora ogni giorno nei laboratori e nei reparti, ma vuol dire anche lanciare un messaggio forte: la salute è un patrimonio comune che si difende insieme.



Per facilitare l'accesso alle informazioni, abbiamo raccolto per voi i riferimenti principali a cui rivolgersi per prenotare visite, richiedere consulenze o semplicemente conoscere il programma completo degli eventi del mese:

- **Punto informativo prevenzione ASL / ATS:** Consultabile tramite il portale sanitario regionale o al numero verde dedicato alla salute per conoscere il calendario degli screening gratuiti attivi sul territorio.
- **Associazioni di volontariato oncologico e senologico:** Consultando le pagine social e i siti delle principali ONLUS locali è possibile verificare la di-

sponibilità delle visite gratuite in piazza e negli ambulatori mobili.

- **Il tuo medico di famiglia:** Il primo e più importante punto di riferimento. Consultalo per valutare insieme il tuo percorso di prevenzione personalizzato e per programmare gli esami di routine. Fai il primo passo oggi stesso: prenota un controllo, regala una visita a chi ami o semplicemente partecipa a una delle iniziative in programma. La salute di domani comincia dalle scelte che facciamo oggi!

Prevenzione di prossimità: la salute è sotto casa

Sentirsi protetti significa prima di tutto sapere a chi rivolgersi. Negli ultimi anni il concetto di sanità si è evoluto: non più solo grandi strutture ospedaliere, ma una rete diffusa e accogliente che entra nel cuore dei nostri quartieri. La vera forza del mese della prevenzione risiede proprio in questa vicinanza.

Quando la medicina scende nelle piazze, le barriere della paura e della burocrazia crollano. Incontrare un medico durante una passeggiata, scambiare due parole con i volontari di una ONLUS o ritirare un pieghevole informativo diventa un gesto naturale, privo di ansia. È la cultura dell'ascolto che si fa strada nella vita di tutti i giorni. Approfittare dei servizi

gratuiti presenti sul territorio non è soltanto una scelta intelligente per il proprio benessere, ma un modo per sostenere un modello di comunità attiva, solidale e consapevole. Scegliere di volersi bene è facile: la salute ti aspetta proprio sotto casa.



Insieme per la salute: il tuo check-up in 3 mosse

La prevenzione non è una corsa contro il tempo, ma una buona abitudine da coltivare insieme. Partecipare al mese della salute sul nostro territorio è semplice e alla portata di tutti: **Informati:** passa nei gazebo e nei punti informativi allestiti in piazza per ritirare la guida agli screening gratuiti.

Condividi: invita un'amica, un familiare o un collega a prenotare un controllo: la prevenzione è contagiosa!

Ascoltati: regalati il tempo per una visita e parla apertamente con il tuo medico di fiducia.

Prendersi cura di sé è il gesto più bello per proteggere il nostro futuro.



SERVIZIO PRELIEVI

ACCREDITATO CON SSN  a Paulo

SENZA PRENOTAZIONE dal LUNEDÌ al SABATO dalle 7:30 alle 9:30



 **02 40701393**

I NOSTRI SERVIZI

- VISITE SPECIALISTICHE
- RISONANZA MAGNETICA
- RADIOGRAFIE RX

- MEDICINA DEL LAVORO
- FISIOTERAPIA
- ECOGRAFIE
- MEDICINA ESTETICA

- ODONTOIATRIA
- TEST DA SFORZO e HOLTER ECG
- ...E TANTO ALTRO

NOVITÀ

PILATES CON REFORMER SEDUTE SINGOLE O DI COPPIA

PACCHETTI PROMOZIONALI
DA 5 A 10 SEDUTE



**PROVA
GRATUITA**

 **BIANALISI**

**CLINICA
POLIMEDICAL 360** 



PAULLO (MI) - Via Milano, 60



www.polimedical360.com