

Cascina La Salette Un luogo magico e sicuro che si prende cura di voi. **Verredo benefico**

## Nuove esperienze di benessere

Centro medico residenziale specializzato nella prevenzione delle malattie dell'invecchiamento. **Crioterapia Sistemica**  
Trattamento per recuperare la miglior forma fisica

**VERDERIOS.** Un elemento fondamentale del benessere fisico e della prevenzione delle malattie legate all'invecchiamento è il mantenimento di un tono e di una massa muscolare adeguati che permettono di bilanciare il sovraccarico calorico a cui spesso ci sottoponiamo. Ma per molti di noi lo stile di vita, eccedente di stress da lavoro e carente di esercizio fisico regolare, il mantenimento di uno stato di fitness adeguato non è un obiettivo facile da raggiungere. Nella nostra vita quotidiana dominano gli impegni lavorativi e familiari e poco tempo è lasciato alla cura del nostro organismo.

«La scienza medica - spiega il **dottor Alberto Beretta**, specialista in immunologia - ha recentemente svelato i meccanismi biochimici che sono alla base di malattie molto frequenti, in modo particolare nella terza età, come il diabete, l'aterosclerosi, l'infarto del miocardio e altre. Alla base di molte di queste malattie esiste uno squilibrio biochimico indotto dall'eccesso di calorie e dalla carenza di attività fisica regolare».

Prevenzione delle

malattie

dell'invecchiamento A Verderio Superiore, grazie all'impegno di un imprenditore

locale, si sta cercando una

soluzione a questi problemi.

Un team di medici altamente

qualificato, tra cui lo stesso

dottor Beretta, ha elaborato una

serie di test e di protocolli

specificamente per assistere

tutti coloro che desiderano

tervenire precocemente e

correggere i disequilibri

metabolici che predispongono alle

malattie dell'invecchiamento.

La Cascina La Salette è un

nuovo centro medico

residenziale specializzato nella pre-

venzione delle malattie

vecchie.



Solo per «LEI»

### Mese della donna dall'8 al 31 marzo

**Martedì 11** Bellezza dermocosmetica: giornata dedicata alla cura della pelle - trattamenti di nuova generazione, la medicina anticipativa al servizio della bellezza - Dr.ssa L. Meligeni, Dermatologa

**Martedì 18** Giornata di foto epilazione permanente - L'innovazione attraverso la conoscenza e l'anticipazione anche in un gesto semplice come l'epilazione - Dr.ssa L. Meligeni, Dermatologa

**Giovedì 20** Test impedenziometrico gratuito e council con la nutrizionista - Dr.ssa I. Gianetti - Biologa Nutrizionista

**Sabato 22** Mattinata dedicata all'informazione - screening e vaccinazione per il cancro cervicale - Dr. M. Villa, Ginecologo

**Martedì 25** Esperienza gastronomica "Le Merende della Cascina" - G. Sartor, Chef Cascina La Salette  
Per informazioni e prenotazioni: tel. 039 9515548 o info@cascinalasalette.it

Il centro è in grado di eseguire programmi medici del centro test diagnostici avanzati che hanno tenuto conto di un adattamento del paziente e di impostare le terapie in una certa paura o necessario correzione di disturbi. E' da questa constatazione che è nata una collaborazione con una azienda biotech in-

Il centro è in grado di eseguire programmi medici del centro test diagnostici avanzati che hanno tenuto conto di un adattamento del paziente e di impostare le terapie in una certa paura o necessario correzione di disturbi. E' da questa constatazione che è nata una collaborazione con una azienda biotech in-

glese che ha permesso lo sviluppo di una nuova tecnica di stimolazione muscolare mediante microscariche elettriche a bassissimo voltaggio che permettono di stimolare molti gruppi muscolari in modo coordinato e senza effetti fastidiosi come spesso accade con le tecniche di elettrostimolazione tradizionali.

Si tratta di una vera e propria rivoluzione tecnologica: l'organismo viene sottoposto a stimoli in tutto molto simili a quelli fisiologici provenienti dal sistema nervoso e reagisce come reagirebbe nel corso di un esercizio fisico normale. I ricercatori del centro hanno applicato il nuovo sistema (chiamato Sigma-Q) a semplici vasche dotate di idromassaggio nelle quali il soggetto viene sottoposto a sedute della durata di 20-30 minuti nel corso delle quali la maggior parte dei gruppi muscolari viene sottoposta a stimoli ritmici alternati simulando perfettamente l'esercizio fisico normale. Il risultato che ne consegue è una stimolazione globale della mus-

coltura corporea, corrispondente ad un esercizio fisico di media intensità, ma senza sforzo e senza stress per le articolazioni. I ricercatori del centro hanno inoltre scoperto che nel corso delle sedute avviene il rilascio da parte delle cellule di mediatori chimici del benessere, le endorfine, il cui effetto, oltre a ridurre lo stress, è quello di mobilitare le articolazioni, migliorare la circolazione e la motricità generale.

Applicazioni

Questa nuova tecnologia è utile solo in soggetti

sedentari per il recupero del tono muscolare. Risultati molto promettenti sono stati ottenuti, infatti, anche in soggetti

affetti da lombalgie ricorrenti, in pazienti affetti da

neuropatie

periferiche con deficit

motori. La tecnologia trova un altro

campo di applicazione in

getti sportivi per il potenziamento delle masse

muscolari o per il mantenimento del

tono muscolare nel decorso post-operatorio in cui il

soggetto è obbligato all'inattività.

Alla Cascina La Salette le sedute di stimolazione muscolare Sigma-Q vengono

proposte in modo coordinato con

sedute di attività aerobica

mentre vengono seguite da

passaggi rilassanti, il tutto sotto

rigoroso monitoraggio medico.

Cascina La Salette:

Un luogo unico

Tutto ciò avviene in un ambiente unico nel suo genere

per il livello di confort e per

la disponibilità di un ristorante

dove vengono proposte

ricette salutistiche.

Una breve sosta alla Cascina La Salette, della durata di un ora, può dunque aiutarci a

recuperare il giusto livello di

ma fisica per potere

affrontare gli stress quotidiani con un

più di serenità.

**VERDERIO S.** (afm) La possibilità di muoversi più o meno bene decide il ritmo della nostra vita. La stessa qualità della vita non può prescindere dalla qualità del movimento influenzato negativamente da un insieme di fattori che riguardano il nostro vivere quotidiano e che esulano dalle vere e proprie malattie come ad esempio le abitudini posturali, sovraccarico protratto nel tempo, microtraumi, peso eccessivo. «Il percorso pensato alla Cascina La Salette - spiega il **dottor Gianluca Melegati**, specialista in Medicina dello Sport e Terapia Fisica / Riabilitazione - prevede un attento esame diagnostico da parte del fisiatra che comprende una serie di test funzionali, lo studio del cammino, lo schema della corsa, l'analisi dei passaggi posturali».

In pratica si prende in esame tutto ciò che riguarda il modo di muoversi dell'ospite: si stila un programma su misura per migliorare le situazioni carenti, anche con l'utilizzo di strumentazioni all'avanguardia. Una di queste è la Crioterapia Sistemica.

Crioterapia Sistemica

Trattamento basato sulla esposizione del corpo umano a temperature molto basse (da -120°C a -170°C) per 3 minuti, la Total Body Cryotherapy sollecita l'organismo provocandone un riflesso difensivo e reazioni come la stimolazione della circolazione sanguigna nei vari distretti corporei, del sistema endocrino, del sistema immunitario e del sistema nervoso centrale incentivando l'apporto di ossigeno e di nutrienti. La Crioterapia Sistemica viene attualmente molto utilizzata per il trattamento di infortuni da sport e per il miglioramento dell'efficienza fisica finalizzata al raggiungimento di migliori prestazioni negli sport professionistici.

**GLI EFFETTI DELLA CRIOSAUANA**

**Effetto analgesico**, in quanto vi è riduzione di conduttività

nelle fibre nervose e blocco dei recettori cutanei del dolore.

**Effetto anti-infiammatorio**, in seguito al diminuito

metabolismo delle cellule infiammate ed alla riduzione della liberazione di bradichinine, prostaglandine ed istamina

**Stimolazione muscolare**, poiché modifica la tensione muscolare ed aumenta il range di movimento articolare

(riducendo l'attività dei motoneuroni gamma)

**Effetto benefico rilassante**, in quanto rilascia beta-endorfine

**Effetto benefico sulla sfera psichica**, in quanto

diminuiscono i livelli di ansia, agitazione e irritabilità; migliorano sia i

processi mentali decisionali che la coordinazione motoria, così come

migliora la capacità di controllo emozionale

**Effetto dimagrimento**: aumento del metabolismo basale e

diminuzione della % del grasso viscerale

**Stimolazione ed incremento delle difese immunitarie** dell'organismo. Ricerche recenti hanno anche dimostrato che la

crioterapia sistemica, aggrestando lo stress ossidativo, ritarda il

**processo di invecchiamento.**

