



Summer Book

Guida utile per un'estate di benessere



5

**consigli
al mese**

1 alla settimana

GIUGNO

Dermatologia

- 1 Creme protettive e integratori
- 2 Orari di esposizione
- 3 Alimentazione sotto il sole
- 4 Bambini e Anziani
- 5 Segreti per prolungare l'abbronzatura

LUGLIO

Sport e Nutrizione

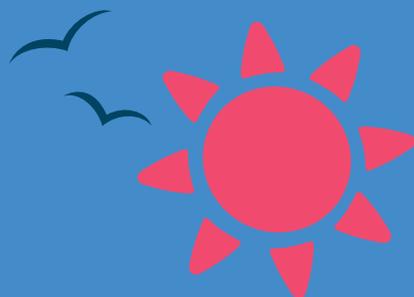
- 1 Quali sono e in cosa consistono gli esami e le analisi fondamentali per ricominciare a praticare sport senza rischi
- 2 Orari migliori per gli sport estivi
- 3 Esercizi di riscaldamento
- 4 Stretching prima e dopo l'attività sportiva
- 5 Alimentazione per chi pratica sport

AGOSTO

Psicologia

- 1 Quali momenti della giornata sono consigliabili per uscire
- 2 Come nutrirsi correttamente per rimanere idratati
- 3 Le vacanze possono generare nervosismo?
- 4 Imparare a godersi i giorni estivi con serenità
- 5 Rientro senza ansia

Consigli di giugno



Dermatologia

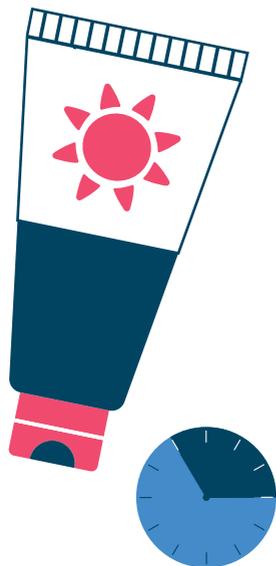
Proteggi la pelle
e salvaguarda
l'abbronzatura

a cura di:

Dott.ssa Bianchi Arianna,
Dermatologa

Dott.ssa Viviana Vecchio,
Nutrionista





1

Creme protettive e integratori

Applicare la crema solare è essenziale per le persone di tutte le età: aiuta a proteggere la pelle dai raggi ultravioletti e a prevenire invecchiamento e tumori cutanei. Fondamentale è il **fattore SPF**, ovvero il grado di protezione solare indicato numericamente sulla confezione che più è alto e più protegge. Importante è anche il **quantitativo da spalmare**, l'ideale sono 2 mg per 2 cm di pelle, circa 9 cucchiaini da caffè per ogni applicazione, da ripetere **ogni 40/80 minuti**.

Gli integratori sono formulati per le difese della pelle e per favorire l'abbronzatura. Possono contenere:

- Beta carotene
- Licopene
- Vitamina C e E
- Collagene idrolizzato
- Rame
- Zinco

Vanno assunti almeno **15 giorni prima dell'esposizione** e prolungati per tre settimane dopo.

2

Orari di esposizione

Le fasce orarie consigliate per l'esposizione al sole possono variare a seconda dell'età.

Senza dubbio il momento da **evitare è quello compreso tra le 11.00 e le 16.00**.



3

Alimentazione sotto il sole

L'alimentazione nel periodo estivo deve essere **particolarmente ricca di acqua**.



Si consiglia di bere almeno 2 litri di acqua al giorno

Frutta e verdura rappresentano una ricca fonte di idratazione. Privilegiare le varietà di stagione, come anguria, melone, albicocche, kiwi, fragole, peperoni, pomodori e carote. Evitare gli eccessi, poiché la frutta contiene naturalmente zuccheri. **Due o tre porzioni al giorno possono essere una dose corretta.**

4

Bambini e Anziani

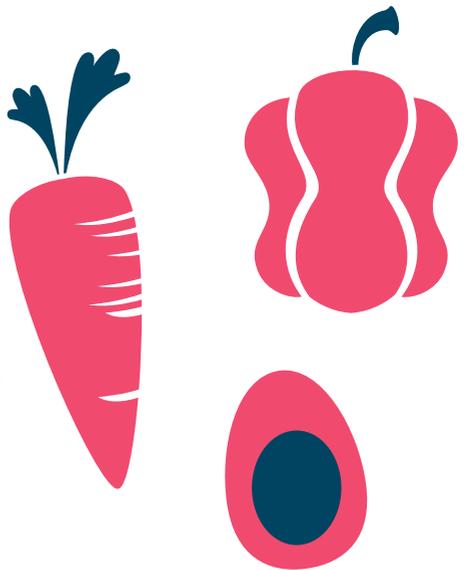
La **luce del sole fa bene al nostro umore** e ci fa fare scorta di vitamina D di cui beneficia la nostra pelle oltre che il nostro sistema immunitario. Per i più piccoli e per i più grandi è bene mettere in pratica qualche accortezza. Non rimanere esposti al sole nella fascia oraria **tra le 11.00 e le 18.00**, se si sta sulla spiaggia è bene **stare all'ombra**, i soggetti con pelle sensibile dovrebbero **utilizzare maglietta e cappello**. **Bere costantemente in modo da rimanere idratati** anche se non si sente propriamente lo stimolo della sete, indossare abiti chiari che respingono i raggi solari e di fibre naturali, come cotone e lino, e non sintetiche perché impediscono la traspirazione.



5

Segreti per prolungare l'abbronzatura

Per **mantenere più a lungo l'abbronzatura ed evitare la secchezza cutanea**, è necessario inserire nella propria dieta frutta e verdura ricchi di beta-carotene (albicocche, carote, pomodori, mango e peperoni) e antiossidanti (frutta secca e olio d'oliva).



Proteggere e idratare bene la pelle

dopo l'esposizione al sole con creme a base di grassi vegetali (oli, burri e ceramidi), che nutrono in profondità, meglio se arricchite con acido ialuronico, sostanza in grado di trattenere l'acqua nella pelle, evitando che evapori.

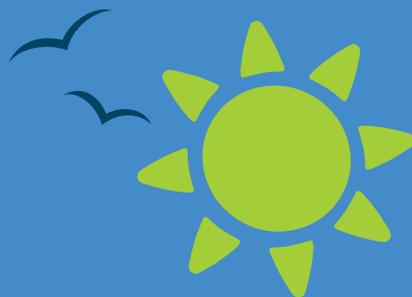
Anche applicare uno scrub leggero e non eccessivamente abrasivo può aiutare a mantenere un aspetto sano e luminoso. **Da evitare** sicuramente **docce troppo calde** e **profumi a base di alcol** oltre che stare molto a lungo in ambienti con **aria condizionata**. In particolare per la pelle del viso, è bene optare per detergenti o struccanti estremamente delicati.



Scopri i Centri Affidea dove prenotare le tue visite dermatologiche e nutrizionali su **affidea.it**



Consigli di luglio



Sport e Nutrizione

Pratica al meglio
gli sport estivi

a cura di:

Dott. Paolo Minafra,
Medico dello Sport

Dott. Giacomo Astrua,
Dietista e Nutrizionista



1

Quali sono e in cosa consistono gli esami e le analisi fondamentali per praticare sport senza rischi

Prima di iniziare una qualunque attività sportiva è bene verificare la **propria idoneità al tipo di sport** e farsi rilasciare un certificato che lo garantisca. Il consiglio è valido anche se ci si ritiene in perfetta salute, poiché alcune condizioni possono manifestarsi sotto sforzo, specialmente durante l'estate quando il corpo è più soggetto allo stress.

I controlli da fare:

- visita medico sportiva
- ECG sotto sforzo
- spirometria.



Sport estivi

Le attività estive come sup (stand up paddle), surf, canoa, nuoto, acquagym, beach volley, corsa sulla spiaggia, bicicletta, trekking o padel richiedono qualche accortezza, unitamente a **un'adeguata preparazione per non incorrere in infortuni**. Praticare attività sulla spiaggia, soprattutto a piedi nudi, può comportare un rischio di sovraccarico alle caviglie e alle ginocchia. Tali carichi eccessivi e anomali possono portare, come evento più frequente, ad infiammazioni tendinee: ad esempio, fasciti plantari e tendine d'Achille.

2

Orari migliori per gli sport estivi

Le fasce che andrebbero predilette sono dalle **7.00 alle 10.00** del mattino e il pomeriggio **dopo le 17.00**. Se lo sport viene praticato all'aperto è necessaria un'adeguata protezione solare, maglietta e cappellino e a seconda dei casi anche occhiali da sole.

**3**

Esercizi di riscaldamento

Spesso, chi pratica i più comuni sport in estate tende a farlo in modo amatoriale, aumentando il **rischio di stress muscolari, distorsioni e lesioni**. È necessario quindi praticare un adeguato riscaldamento prima di iniziare qualsiasi attività fisica.

Basta eseguire movimenti simili agli esercizi che verranno successivamente svolti ma con una minore intensità. Anche

una corsa leggera di 3 minuti o una serie di allungamenti possono essere efficaci.

4

Stretching prima e dopo l'attività sportiva

È sempre consigliabile fare stretching. **Prima dello sport** ha la funzione di riscaldare e allungare i muscoli, prevenendo gli infortuni. **Alla fine della sessione sportiva**, invece, aiuta ad abbassare il battito cardiaco e a rilassare i muscoli, prevenendo la formazione dell'acido lattico.

5

Alimentazione per chi pratica sport

È fondamentale mantenere un'**adeguata idratazione durante e dopo l'esercizio**. In condizioni di elevate temperature e sforzi prolungati, potrebbe essere necessario reintegrare anche i sali minerali e le vitamine tramite soluzioni idrosaline. Per le attività fisiche intense che superano l'ora, è consigliabile anche integrare degli zuccheri durante lo svolgimento della pratica sportiva. **Un modo pratico per farlo è consumare piccoli snack dolci**



o bevande energetiche. Frutta e ortaggi dovrebbero essere sempre presenti nei pasti principali, ma anche negli spuntini, ove possibile.

I vegetali di stagione da preferire sono: insalata, pomodori, albicocche, ciliegie, anguria, melone, fragole. Per il resto è necessario, come nelle altre stagioni, mantenere il giusto introito calorico-proteico consumando **carboidrati complessi, proteine e grassi in tutti i pasti della giornata**. Questo è essenziale per garantire un buon recupero energetico e muscolare al nostro corpo. Grazie a questi accorgimenti è possibile prevenire problematiche come affaticamento muscolare eccessivo, crampi, lesioni e stiramenti.

Scopri i Centri Affidea
dove poter prenotare
visite medico sportive
e nutrizionali
affidea.it



Consigli di agosto



Psicologia

Affronta il **caldo in città** e preparati ad una **partenza e ad un rientro alla normalità** senza ansia

a cura di:
Dott. Giada Fumagalli,
Psicologia

Dott.ssa Viviana Vecchio,
Nutrionista

1

Accorgimenti per chi rimane in città

Agosto è un mese particolarmente caldo ed è bene **fare attenzione ad alcuni segni e sintomi** soprattutto nelle persone anziane: **crampi, eritemi, secchezza della bocca e degli occhi, aumento della temperatura corporea, senso di stordimento** possono indicare disidratazione o che abbiamo preso un colpo di caldo.

Rivolgersi al medico nel caso si percepiscano queste sensazioni. Tra le regole di base: **non esporsi all'esterno** dalle 10.00 alle 18.00, **tenere le finestre chiuse** di giorno e aperte la sera affinché la temperatura interna sia intorno ai 24/26 gradi anche se si ha il climatizzatore.

Chi soffre di ipertensione deve controllare con maggiore frequenza la pressione arteriosa rispetto al solito. Le persone con diabete devono fare lo stesso con la glicemia.



2

Come nutrirsi correttamente per rimanere idratati

Bere liquidi, preferibilmente acqua, prima di avvertire la sensazione di sete. In questo modo è possibile anticipare il bisogno di idratazione ed evitare il consumo di alcolici e bevande ghiacciate. Le **acque naturali aromatizzate** (foglie di menta, limone, cetrioli, pompelmo) possono essere una valida alternativa dissetante. Evitare integratori di sali minerali se non consigliati dallo specialista. Consumare giornalmente **5 porzioni tra frutta e verdura di stagione**.



PER CHI
PARTE

3

Le vacanze possono generare nervosismo, stress e ansia da partenza

Alcune persone possono vedere la vacanza come fonte di stress, a causa di un brusco cambiamento delle proprie abitudini e dell'improvvisa disponibilità di tempo libero. Sarebbe importante cercare di **non darsi regole troppo rigide**, che impediscono di vivere l'imprevedibilità - nell'accezione positiva del termine - dei giorni di riposo e divertimento.



Riconoscere il valore del riposo: il senso di colpa che può provocare l'allontanarsi dalle proprie mansioni è figlio della performatività che viene pretesa da chi lavora.

Godersi le vacanze non è sinonimo di poca serietà o inadeguatezza.

Proiettarsi positivamente al momento della partenza.

Durante gli ultimi giorni lavorativi, o nella corsa alle prenotazioni, immaginarsi già distesi sulla spiaggia o a passeggiare in montagna può aiutare a superare indenni la tensione che può accompagnare l'organizzazione.

Lasciare i "pensieri" a casa.

In previsione di quelle che saranno settimane di pausa è naturale accelerare i ritmi lavorativi.



Una volta iniziate le ferie, è consigliabile distaccare completamente la mente dalle preoccupazioni legate alla routine, per concedersi un autentico periodo di riposo.

Superare l'ansia da organizzazione.

Non perseguire l'assoluta perfezione nei preparativi. È importante comprendere che dimenticare accidentalmente a casa il proprio abito preferito o i sandali selezionati per l'occasione non rappresenterà un impedimento significativo.

Al fine di mitigare l'ansia pre-viaggio, è consigliabile organizzare con adeguato anticipo le attività

inevitabili e fastidiose - come la preparazione dei bagagli - così da non accumularne nei momenti a ridosso della partenza, restando aperti a dimenticanze, imprevisti e piccoli errori organizzativi.

Aspettarsi eventuali imprevisti.

È giusto essere organizzati e prevedere una sorta di tabella di marcia della quotidianità, ma non bisogna esagerare. Imparare ad accogliere gli imprevisti come possibilità positive è vincente, nelle ferie e nella vita. È importante trovare un giusto compromesso: potrebbe essere utile definire l'itinerario prima di partire, senza però imporsi orari troppo serrati o focalizzarsi su ogni piccolo dettaglio.



4

Imparare a godersi i giorni estivi con serenità

Non partire con delle aspettative irrealistiche e lasciarsi guidare dal naturale svolgersi degli eventi.

Assecondare i propri bisogni, che siano nuove esperienze, emozioni e conoscenze oppure riposo e relax in solitudine o con le persone care.

Gustarsi la vacanza con i propri tempi. Tipica delle persone più ansiose è l'incapacità di vivere giorno per giorno ciò che riserva una vacanza.

L'estate porta con sé aspettative sociali legate al **divertimento e al relax**, e sentire di non soddisfare queste aspettative può aumentare il senso di ansia. **Godere del momento** è importante, ma senza farne un lavoro a tempo pieno e senza l'ossessione di vivere l'esperienza perfetta.

Gustarsi la vacanza con i propri modi. Non c'è una meta da raggiungere o un risultato da ottenere, ognuno ha il diritto di vivere il tempo libero come

desidera. Divertirsi non deve diventare un compito da svolgere: occorre non chiedersi troppo e assecondare i propri bisogni, senza farsi guidare dall'ansia da prestazione ma solo dai propri desideri.

Mantenere vivi i propri interessi.

Ritagliate, durante le vacanze, momenti che siano pensati per voi. Riservate uno spazio in valigia per i libri o per i vostri passatempi preferiti, pensate un momento della giornata dedicato all'attività sportiva, scegliete attività che si sposino con le vostre passioni.

Aprirsi a nuove conoscenze e nuovi stimoli.

Sperimentare e aprirsi al nuovo, in un momento di tranquillità come quello estivo, può essere un ottimo modo per trovare altri stimoli.

Le ferie possono essere occasione per impegnarsi in attività diverse dal solito e fare nuove amicizie.

Cercare, inoltre, di non aspettarsi una sintonia perfetta con i compagni di viaggio, **rispettando quindi le abitudini altrui**. Scegliere infine di vivere il viaggio come un'avventura e non come un progetto di lavoro.



PER CHI
TORNA

5

Rientro senza ansia

Anticipare leggermente il rientro, prima della fine delle ferie, perché può ammortizzare l'impatto della differenza tra il relax delle vacanze e il rientro alla normalità a pieno regime. Si possono godere gli ultimi giorni di relax come una sorta di **ri-ambientamento alla routine**.

Programmare qualcosa di piacevole o darsi un obiettivo può aiutare a evitare la percezione che il prossimo momento di svago sia ancora molto distante. Sono sufficienti **attività semplici**, come **cene** tra amici, **gite**, **scampagnate**.

La prospettiva di attività desiderabili e di una vita sociale attiva permettono di rilassarsi e anche di avere la giusta motivazione sul lavoro, per un rientro senza stress. Imparare **tecniche di rilassamento**: Meditazione; Yoga; Esercizi di respirazione profonda e la Mindfulness, una pratica che consiste nel concentrarsi sul momento presente senza giudizio.



È sufficiente focalizzarsi su azioni semplici, come **camminare**, **respirare** o **gustare un pasto**, per qualche minuto al giorno, sgombrando la mente. **Dormire di più**, il sonno, infatti, migliora l'umore e ricarica. **In caso di insonnia**, esistono alcuni accorgimenti utili per dormire meglio, come assecondare la sensazione di stanchezza che arriva la sera, in genere intorno alle 22, **preferire luci rosse alle luci blu** ed evitare gli schermi come televisione, smartphone o tablet nelle ore serali.

Scopri i Centri Affidea
aperti anche ad Agosto
[affidea.it](https://www.affidea.it)



Affidea C-DOM

Nuovo servizio di Cure Domiciliari

Anche per tutto il periodo estivo è attivo il Servizio Socio-Sanitario di Assistenza Domiciliare privata.

Il servizio comprende:

- Prestazioni Infermieristiche (prelievi, medicazioni, fleboclisi, cateterismo vescicale, ecc)
- Prestazioni Socio-Sanitarie
- Prestazioni Riabilitative

Seguenti figure professionali:

- Infermieri
- OSS
- Fisioterapisti
- Psicologi
- Fisiatri
- Geriatri
- Logopedisti
- Psicomotricisti

Attivo sul territorio di:

- **ASST Melegnano e della Martesana**
(Adda, Alta e Bassa Martesana)
- **ASST Ovest Milanese**
(Castanese, Legnanese e Magentino)
- **ASST Rhodense** (Rhodense e Garbagnatese)
- **ASST Lodi** (Alto Lodigiano)
- **ASST GARDA** (Bassa Bresciana Centrale ed Orientale)



Come richiederlo?

Contattando i Centri Affidea al numero dedicato **02 82901047**
o scrivendo a **info.cdom@affidea.com**

Sede legale e operativa:

- Centro Diagnostico Martesana, Via della Filanda 2, Gessate (MI)

Sedi operative:

- Poliagnostico Montesanto, Via Brera 23, Cornaredo (MI)
- Punto Prelievi Lodi, SS 9 km 298,5 Circonvallazione Lodi Sud (LO)
- Affidea Villa Salute, Via Brescia 87, Manerbio (BS)

Responsabile Sanitario Servizio Cure Domiciliari: Dott. Francesco Rossi

Per informazioni
inquadra il QR Code o
vai sul sito affidea.it



Segui i consigli preziosi dei nostri esperti
per un'estate di benessere

DERMATOLOGIA

Dott.ssa Bianchi Arianna

• **Affidea CDC**

Via Martiri della Libertà 11
Moncalieri (TO)
T + 39 011 6401001

Corso Francia 10
Rivoli (TO)
T + 39 011 9533777
T + 39 011 9536122

Via Cernaia 20
Torino
T +39 011 5513602

Via Don Grazioli 11A
Torino
T +39 011 3174100



NUTRIZIONE E SCIENZA DELL'ALIMENTAZIONE

Dott.ssa Viviana Vecchio

• **Affidea Martesana**

Via della Filanda 2
Gessate (MI)
T +39 02 95740803

Per info e appuntamenti
T +39 366 4403645

• **Affidea Medical Center**

Strada Statale 9 km 298,5
Lodi
T +39 0371 432391
Per info e appuntamenti
T +39 366 4403645

NUTRIZIONE DELLO SPORT

**Giacomo Astrua
Noritura**

• **Affidea Modena Medica**

Viale Trento e Trieste 31/35
Modena
T +39 059 239274

• **Affidea Martesana**

Via della Filanda 2
Gessate (MI)
T +39 02 95740803

• **Affidea Medical Center**

Strada Statale 9 km 298,5
Lodi
T +39 0371432391

MEDICINA DELLO SPORT

Dott. Paolo Minafra

• **Affidea Modena
Medica**

Viale Trento e Trieste 31/35
Modena
T + 39 059 239274

PSICOLOGIA

Dott. Giada Fumagalli

• **Affidea Poliambulatorio
Morgagni**

Via Cavazzana 39/2
Padova
T + 39 049 8787479



Scopri il Centro Affidea più vicino
inquadra il QR Code
o collegati al sito [affidea.it](https://www.affidea.it)



Scarica l'App Affidea Connect Italy