

Da dove provengono Stress e Infiammazione cronica

Recenti studi scientifici e tecniche diagnostiche d'avanguardia di indagine metabolica e neuro-funzionale hanno dimostrato che le principali cause dell'invecchiamento precoce e di altre gravi malattie sono lo **Stress cronico** e la **Infiammazione cronica sistemica** di basso grado.

Le cause sono raramente genetiche o accidentali e dipendono invece dal nostro "Stile di vita" ovvero da:

- Cattiva alimentazione:
cibi calorici a basso contenuto di micro-elementi,
cibi processati industrialmente...
- Sovrappeso e Obesità
- Super-lavoro
- Sedentarietà e Scarsa attività fisica
- Alterazioni del sonno e del ciclo circadiano
- Fumo
- Alcol

che deteriorano, anche per via "epigenetica", le nostre funzioni organiche in modo stabile.

Il persistere di **stress** e/o **infiammazione cronica** sono i principali progenitori della maggior parte delle malattie cronico-degenerative come:

- Ipertensione
- Diabete
- Infarto
- Ictus
- Alzheimer
- Parkinson
- Malattie auto-immuni
- Tumori

che sono fattori determinanti della perdita di autonomia in età senile, ma alcuni dei quali iniziano ad esercitare i loro **effetti negativi già nel giovane adulto**.

Dott. Paolo Bortolotto

Medico Fisiatra. Laureato in Medicina e Chirurgia presso l'Università degli Studi di Padova, dove ha conseguito la Specializzazione in Medicina Fisica e Riabilitazione.

Ha approfondito le proprie competenze tramite: Master in Manipolazioni Vertebrali e Chiroterapia presso la Scuola triennale post-Universitaria C.I.M.I. di Bologna, Diploma in Neuro-riflesso-terapia agopunturale - Medico Esperto presso Riflessomedica - Padova, Diploma di Alta Formazione e Aggiornamento presso l'Open Academy of Medicine di Londra (School of Medical Specialisation) in "Advanced Training Course on Neuro-immuno-modulation, Metabolism, Clinical Nutrition and Physical Rehabilitation" (Neuro-immuno-modulazione, Metabolismo, Nutrizione Clinica e Riabilitazione) basato sulla Medicina Multidisciplinare e sull'Evidence Based Medicine dal 2015 al 2019. Direttore Responsabile e Autore del Portale Web di Medicina e Riabilitazione "Fkt.it", è stato Artefice nel 1990 di una delle primissime Back-School in Italia (Istituto Soncin PD) e Direttore Sanitario e Responsabile Fkt di numerosi Centri medici del Veneto.

Presso Poliambulatorio Arcella dal 1996 ha svolto prestazioni professionali di neuro-riflessoterapia, agopuntura, manipolazioni vertebrali e dal 2000 ad oggi come Fisiatra si dedica alle attività fisico-riabilitativa, diagnostica avanzata e prevenzione clinica. È Responsabile dello Studio Medico Manual Therapy di Padova (Medicina Funzionale / Multi-disciplinare).

Per informazioni e prenotazioni:
 POLIAMBULATORIO
ARCELLA

Via Tiziano Aspetti, 106 - Padova
Tel. 049.605.344 - 049.864.74.77
www.poliambulatorioarcella.it
segreteria@poliambulatorioarcella.it



Orari: Dal lunedì al venerdì 7.30-20.00 - Sabato 7.30-12.30
Park Arcella: 1,00 € / ora - sosta breve gratuita 15 minuti

Struttura autorizzata e accreditata dalla Reg. Veneto • Convenzionata con il S.S.N.
Dir. San.: dott. E. Trevisi • Azienda con sistema di qualità UNI EN ISO 9001:2015



Medicina previsionale Anti-aging

Segreti per invecchiare in forma
stress e infiammazione cronica
sono i veri nemici

PAOLO BORTOLOTTO

Fisiatra • Alta Formazione in **Neuro-immuno-modulazione,
Metabolismo, Nutrizione Clinica, Riabilitazione**



Cos'è la **Medicina Anti-aging**

La **Medicina Anti-aging** ci aiuta a rallentare i naturali effetti dell'invecchiamento, prolungando la vita e preservando una condizione ottimale di benessere.

Le tecniche e i protocolli clinici Anti-aging ci permettono di contrastare il fisiologico calo delle prestazioni fisiche e psichiche (stanchezza, riduzione della memoria e delle abilità esecutive: forza, resistenza, equilibrio, precisione) dovuto al deterioramento funzionale dei sistemi neurologico, ormonale, immunitario, evitando l'insorgenza di disabilità e diminuzione di autonomia in età avanzata o la riduzione delle performance nell'adulto.

Le generiche raccomandazioni di prevenzione sono utili, ma, a garantirci una vita sana e di qualità, ci viene in aiuto la nuova **Medicina previsionale** che consente di correggere i propri parametri di funzione e composizione corporea prima che compaia la malattia.

Nel periodo intermedio tra buono stato di salute (*essere/sentirsi in forma*) e malattia si sviluppano lentamente alterazioni funzionali i cui **simptomi specifici** vengono spesso sottovalutati perché considerati passeggeri o di poca importanza come:

- **Stanchezza persistente**
- **Insonnia**
- **Disturbi gastro-intestinali**
- **Ansia**
- **Vertigini**
- **Perdita di memoria**

... ed altri ancora

simptomi invece **da non trascurare** per poter intervenire precocemente sui primi segni di invecchiamento e sulla perdita di performance psico-fisiche.

Come contrastare l'**invecchiamento** e preservare **salute, benessere e autonomia**

1 Innanzi tutto è importante capire che è l'insieme dei piccoli comportamenti quotidiani a regolare i livelli ormonali e a modulare il sistema neurologico e immunitario, rallentando i processi d'invecchiamento.

2 Poi ci viene in aiuto la **Medicina previsionale Anti-aging**, medicina innovativa e scientificamente aggiornatissima che ha la "capacità" di agire in modo **inter-disciplinare** promuovendo strategie di facilitazione e supporto al cambiamento.

3 Mettere in atto in modo risoluto comportamenti utili per contrastare l'invecchiamento come:

- Arricchire la dieta con sequenze alimentari specifiche che privilegino cibi con caratteristiche anti-infiammatorie.
- Utilizzare l'integrazione alimentare (*nutriceutica*) per bilanciare le esigenze dell'organismo.
- Fare regolare attività fisico-motoria (*muscolare, aerobica, di resistenza...*) secondo un programma personalizzato.
- Controllare lo stress con innovative tecniche neuro-funzionali.

4 Sapere che il rapporto di fiducia e di collaborazione tra medico e persona in cerca di salute è il vero segreto.



Il **Metodo Inter-disciplinare** per migliorare il proprio "Stile di vita"

Il dott. Paolo Bortolotto propone un innovativo percorso anti-aging su misura caratterizzato da un **approccio multi-disciplinare alla cura** che prende in esame la persona nella sua **globalità** a partire da un'attenta valutazione dello "Stile di vita" del paziente: stato di salute, attività lavorativa, abitudini quotidiane, sport e tempo libero, alimentazione, presenza di disregolazioni neurologiche/psicologiche e di dismetabolismi, problemi osteo-articolari e muscolari... Solo in questo modo è possibile intervenire efficacemente sulle relazioni strettissime che legano i vari ambiti e apparati, secondo l'orientamento della Medicina più aggiornata.

Durante la prima approfondita visita vengono raccolti i dati anamnestici ed eseguiti test strumentali non invasivi.

Dall'elaborazione di quanto acquisito, in un secondo incontro viene discusso con il paziente un **piano terapeutico personalizzato di facile attuazione**, comprendente un programma fisico-motorio, nutrizionale (con utilizzo anche della nutriceutica) e metabolico, di regolazione neurologica e funzionale attraverso tecniche specifiche (respiratorie, di stimolo alla consapevolezza e neuro-plasticità, gestione dello stile di vita generale: lavoro, sonno-veglia, pause di recupero ecc.).

Il programma motorio e funzionale verrà eseguito presso la palestra di Poliambulatorio Arcella sotto la supervisione di fisioterapisti diretti dallo specialista. Il programma neuro-metabolico sarà attuato quotidianamente a casa.

Durante alcuni incontri successivi il piano terapeutico verrà rimodulato sulla base delle difficoltà riscontrate e perfezionato in base ai risultati ottenuti.