



BENESSERE IMPRESA

Un progetto innovativo di Social Counseling e Lifestyle Medicine per il welfare aziendale



WELFARE AZIENDALE

Cosa spinge le aziende a investire sul welfare in ottica wellbeing e quali benefici derivano per l'organizzazione e i dipendenti.

QUADRO NORMATIVO

L'impresa che promuove e implementa forme di *welfare* dà concretezza al **principio di solidarietà sociale** sancito dall'articolo 2 della Costituzione e si conforma ai valori della cosiddetta **responsabilità sociale d'impresa** ai quali rimanda invece l'articolo 41, secondo cui: «*l'iniziativa economica privata è libera. Non può svolgersi in contrasto con l'utilità sociale o in modo da recare danno alla sicurezza, alla libertà, alla dignità umana. La legge determina i programmi e i controlli opportuni perché l'attività economica pubblica e privata possa essere indirizzata e coordinata a finisociali*».

Il *welfare* aziendale è un fenomeno che, sotto il profilo giuridico, si presenta **disorganico e asistematico**, essendo attribuibile a diversi ed eterogenei ambiti normativi.

AREE DI APPLICAZIONE DELLA NORMATIVA SUL WELFARE



Previdenza complementare e integrativa

È costituita da: fondi di categoria chiusi; piani individuali pensionistici, di tipo assicurativo e fondi pensionistici "aperti", la cui iscrizione è aperta a tutti i cittadini.

D.lgs. n. 252/2005



Previdenza sanitaria integrativa

È una forma di tutela che può essere stipulata in autonomia, far parte dei benefit aziendali per i dipendenti oppure rientrare nei diritti previsti dai C.C. Nazionali del Lavoro.

D.lgs. n. 502/1992
D.lgs. n. 229/1999, Riforma Bindi;
Decreto 31 marzo 2008 del Ministero della salute, Decreto Turco;
Decreto Ministeriale 27 ottobre 2009, c.d. Sacconi



Retribuzioni non monetarie

Le retribuzioni non monetarie rappresentano uno dei principali strumenti di implementazione dei piani di *welfare* aziendale nel nostro Paese.

TUIR - Testo Unico del Reddito sulle Imposte
D.lgs. n. 446/1997
Leggi di Bilancio

WELFARE AZIENDALE IN ITALIA

Il welfare aziendale è generalmente inteso come l'**insieme di benefit e servizi**, forniti dall'azienda ai propri dipendenti al fine di **migliorarne la vita privata e lavorativa**, che vanno dal sostegno al reddito familiare, allo studio e alla genitorialità, alla tutela della salute, fino a proposte per il tempo libero e agevolazioni di carattere commerciale. L'azienda, offrendo servizi ai propri dipendenti, può incidere indirettamente sul territorio di riferimento, creando effetti positivi e miglioramenti rispetto alle esigenze sociali espresse dal contesto. Le politiche di welfare aziendale presentano infatti delle ricadute "a cascata" sulla società nel suo complesso.

Negli ultimi anni è cresciuto l'ascolto delle esigenze dei dipendenti e la cura del benessere è diventata una **nuova leva** della gestione del personale

OBIETTIVI

- ✓ benessere individuale del dipendente e del suo nucleo familiare;
- ✓ generare effetti positivi sull'assetto organizzativo e sul clima dell'impresa;
- ✓ ottimizzare le risorse a disposizione dell'impresa ed aumentarne il valore sociale;
- ✓ aumentare il valore del capitale umano e della produttività aziendale;
- ✓ introdurre nuove logiche relazionali e di concertazione con gli stakeholder

SERVIZI OFFERTI

Ristorazione	87,1%
Assistenza sanitaria	71,4%
Tempo libero	68,6%
Previdenza	50,0%
Area educativa e sociale	45,7%

SITUAZIONE

47,6%

Delle imprese eroga servizi di Welfare

8,8%

Delle imprese non intende erogare servizi di Welfare

SCELTA DEI SERVIZI

64%

Defiscalizzazione

36%

Ascolto lavoratori

SERVIZI PREFERITI DAI LAVORATORI

1. Assistenza sanitaria
2. Flessibilità degli orari
3. Agevolazioni maternità

ROI

15%-25%

I BENEFICI DEL BENESSERE

«Se il welfare aziendale è anche un tema economico, oltre che sociale per la comunità d'impresa, è necessario affrontarlo con strumenti ed approcci adeguati. Investire sulle persone significa guadagnare in competitività, efficienza e redditività e dove i progetti di welfare aziendale sono stati da noi misurati, il ritorno si attesta fra il 15% e 25% dell'investimento iniziale**».

Dal 2016 al 2019, le piccole e medie imprese molto attive nel welfare aziendale sono passate dal 7,2% al 19,6%.

Le imprese che hanno più successo sviluppano il welfare come **un progetto strategico** che parte dall'ascolto delle esigenze dei dipendenti. Gli imprenditori che attivano una strategia coerente e prolungata nel tempo, per il benessere e la soddisfazione dei lavoratori e delle loro famiglie, dichiarano di avere un **impatto positivo sulla produttività** e anche sulla comunità. Tra le aziende aumenta la consapevolezza che benessere sociale e risultati di business crescono di pari passo.

Il welfare aziendale può costituire ciò che gli economisti chiamano una situazione o **gioco win win**, dove cioè tutte le parti coinvolte ottengono un vantaggio:

L'**imprenditore** può detassare i premi erogati in ambito welfare; registra una crescita della soddisfazione e produttività in azienda; ottiene maggiore fedeltà dai suoi collaboratori e può perfino attrarre, più facilmente, giovani talenti.

I **lavoratori** ottengono benefici maggiormente legati alla loro qualità della vita, ai quali spesso non potrebbero accedere singolarmente; benefici che, anche in reddito reale, valgono ben di più del premio in denaro, soggetto a progressiva tassazione.

Lo **Stato** (che opportunamente incentiva fiscalmente le aziende) spende meno per il welfare, grazie all'integrazione dell'attività delle imprese sul territorio e, per sommatoria, a livello nazionale.

Le **Istituzioni locali** possono utilizzare al meglio e mettere a disposizione eventuali infrastrutture per l'erogazione di servizi legati al welfare.

- Aumento della produttività
- Miglioramento dell'immagine aziendale
- Maggiore *retention*
- Maggiore impegno sul lavoro
- Soddisfazione dei lavoratori
- Riduzione della conflittualità
- Riduzione del turnover
- Meno assenteismo
- Riduzione assenze per malattia

A photograph of two women sitting at a speckled table, looking at a document. The woman on the left has long brown hair and is wearing a patterned top. The woman on the right has long dark hair and is wearing a dark top. They are both looking down at a piece of paper on the table. A blue pen and a pair of glasses are also on the table. A semi-transparent white box with text is overlaid in the center of the image.

SOCIAL COUNSELING

Un accesso privilegiato alla rete dei servizi sociali e socio-sanitari del territorio

SOCIAL COUNSELING

L'accesso ai servizi rappresenta spesso un problema per le famiglie. Non è facile capire immediatamente a chi rivolgersi, quali siano i rischi da evitare e quali, invece, le opportunità da cogliere. La ricerca di una soluzione ai propri bisogni di cura o assistenza può trasformarsi in un'esperienza frustrante, che aggrava la situazione iniziale e determina un inutile spreco di risorse e di tempo. Per questo Anteo ha creato il suo nuovo servizio di Social Counseling, a cui si può accedere attraverso il Call Center dedicato, i 5 social points di Roma, Napoli, Milano, Biella e Taranto, oppure mediante un nostro operatore specializzato a completa disposizione della vostra azienda. Per trovare velocemente la risposta più efficace a qualsiasi problema inerente la salute e il benessere, tua o dei tuoi cari. Un professionista appositamente formato ti guiderà all'interno della rete dei servizi sociali e socio-sanitari del territorio, aiutandoti nella scelta della struttura o del percorso di cura più adatto alle tue esigenze.

SOCIAL COUNSELING

Call Center
Social Point
Operatore in azienda



SERVIZI SOCIALI E SOCIO SANITARI DEL TERRITORIO



Il tuo accesso privilegiato alla rete dei servizi sociali e socio-sanitari del territorio



Il tuo accesso privilegiato alla rete dei servizi sociali e socio-sanitari del territorio

Counseling & Orientamento

Individua velocemente la soluzione ai tuoi problemi. Senza perdere tempo e risorse.



Call center

La risposta giusta ai tuoi bisogni di cura



Social Counselor

Un operatore specializzato a disposizione della vostra azienda



Anteo social point

5 presidi territoriali dedicati.
Biella, Milano, Napoli, Roma, Trapani

Tempi rapidi

Zero burocrazia

Trasparenza

Risposte precise

La tua guida per accedere rapidamente ai servizi del territorio, aggirando la burocrazia



BENESSERE IMPRESA

Un'offerta completa di servizi e prodotti Lifestyle Medicine per le aziende. Una nuova visione del Welfare Aziendale.

BENESSERE IMPRESA

Benessere impresa è un **panel di servizi di Lifestyle Medicine pensato per le aziende**. Un approccio innovativo al Welfare aziendale, basato sulla prevenzione e sull'educazione alla salute. Con l'espressione «Lifestyle Medicine» (o LSM) si fa riferimento a un campo della medicina il cui obiettivo è quello di combattere i principali fattori di rischio delle malattie, promuovendo uno stile di vita basato su alimentazione equilibrata, attività fisica e resilienza allo stress psicofisico cronico.

LE TRE «OFFERTE» DEL BENESSERE IMPRESA



Campagne di Prevenzione

Iniziative collettive dedicate alla prevenzione delle patologie collegate a scorretti stili di vita.



Progetto Salute

Un programma completo di medicina preventiva fatto su misura per ogni partecipante.



Programma Salute Executive

Un piano d'azione mirato per migliorare la salute e sfruttare al massimo le proprie potenzialità.

CAMPAGNE DI PREVENZIONE 1/2

Iniziative collettive dedicate alla prevenzione delle patologie.

Le Campagne di prevenzione prendono avvio con un'attività strutturata di sensibilizzazione effettuata dai nostri professionisti direttamente in azienda, a scopo informativo e promozionale. Successivamente, le persone che hanno aderito all'iniziativa accedono ad un **Questionario on line** raggiungibile da qualsiasi piattaforma e, sulla base delle risposte indicate, vengono individuati e **contattati i profili a rischio**. Segue quindi una **visita di controllo** con un Medico specialista. La persona interessata può poi scegliere di approfondire con l'Equipe di Medicina Preventiva quanto emerso nella visita precedente. L'utente del servizio non è mai solo durante il percorso ma è seguito passo passo da un **Coach della Salute**, che lavora in modo specifico con ciascuno costruendo un Piano Individuale di Salute con la supervisione del Medico.



Compila il questionario

Da qualsiasi piattaforma online.



Scopri il tuo profilo di rischio

Riceverai una comunicazione nel rispetto della privacy



Prenota la tua visita specialistica

Migliora il tuo stile di vita

ESEMPIO DI UNA CAMPAGNA PER LA SALUTE DELLE OSSA

CAMPAGNE DI PREVENZIONE 2/2

Iniziative collettive dedicate alla prevenzione delle patologie.

Cosa comprende una campagna

Esempio di una campagna per la salute delle ossa

- **Attività di promozione e informazione in azienda**
I nostri promoter illustrano gli scopi della campagna e l'importanza di una corretta prevenzione delle malattie delle ossa
- **Questionario online di analisi fattori di rischio e refertazione medica**
Restituzione immediata del profilo di rischio di osteoporosi e prenotazione del percorso diagnostico
- **Densitometria ossea con tecnologia ultrasonografica BINDEX**
Misurazione della densità ossea, identificazione immediata di eventuali condizioni patologiche (osteopenia e osteoporosi) con refertazione medica
- **Visita specialistica reumatologica**
Conferma diagnostica, prescrizione di terapia medica farmacologica, nutraceutica e Lifestyle
- **E-book "Guida al trattamento e alla prevenzione dell'osteoporosi"**
Consigli specifici per migliorare l'alimentazione e fare esercizio fisico preventivo (include ricette per la salute delle ossa ed esercizi di rinforzo osseo)
- **Accesso alla Cartella Clinica Cloud**
La cartella Clinica Cloud semplifica e velocizza la gestione dei dati sanitari, garantendo un accesso immediato alle informazioni. È il portale di dialogo riservato con il coach della salute.



PROGETTO SALUTE 1/2

Un programma di medicina preventiva fatto su misura per ogni partecipante.

La maggior parte delle persone dà per scontata la propria salute, fino a quando non è troppo tardi. La prevenzione è un insieme di attività, azioni ed interventi attuati con il fine prioritario di promuovere e conservare lo stato di salute ed evitare l'insorgenza di malattie. Così come nella cura delle malattie non esiste un farmaco o un trattamento in grado di risolvere tutti i problemi di salute, anche parlando di prevenzione non è possibile identificare il singolo esame o procedura preventiva in grado da solo di fornire il massimo beneficio per la nostra salute. Per massimizzare gli effetti positivi della prevenzione bisogna definire il giusto mix di interventi che vanno personalizzati in base alle caratteristiche genetiche, comportamentali, di esposizione ambientale e di malattia di ciascun individuo. Mentre questa **prevenzione di precisione** non è generalmente offerta dal servizio sanitario, il nostro programma completo di medicina preventiva, chiamato **Progetto Salute**, è fatto su misura per ciascun partecipante e comprende anche la possibilità di accedere al **Portale della Salute**. È quindi il naturale completamento del percorso di analisi dei fattori di rischio per la salute contenuto nelle Campagne di Prevenzione. Si fonda sulla valutazione completa e personalizzata dei fattori di rischio di malattia e permette di individuare le malattie nelle loro prime fasi, prima che si sviluppino problemi gravi.

Cosa comprende il Progetto Salute

PROGETTO SALUTE 2/2

- **Questionario online di analisi fattori di rischio per salute e *healthy aging***
Definizione del profilo individuale di rischio di sviluppare le principali malattie cronico-degenerative (cardiovascolari, cancro, sindrome metabolica), analisi dello stile di vita e fattori di rischio comportamentali nell'ambiente di vita e di lavoro.
- **Visita medica preventiva**
Relazione dettagliata sullo stato di salute | Conoscere quali aree della salute vanno bene e ciò di cui non preoccuparsi | Scoprire quali aree della salute devono migliorare e perché
Sentirsi più sicuri riguardo allo stato di salute. La conoscenza toglie ansia e stress e dona pace alla mente.
- **Agenda della Salute**
Definizione dell'Agenda della Salute: cartella medica contenente un percorso di medicina preventiva di precisione, su misura, per i successivi 12 mesi, finalizzato a migliorare in modo costante e realizzabile la salute, conoscendo tutti passaggi da seguire per diventare più sano e sperimentare più energia, vitalità e divertimento nella vita.
- **Coaching personalizzato per la salute e per l'*healthy aging***
Un professionista sanitario con Master universitario in Lifestyle Medicine segue passo dopo passo il soggetto e, grazie ad un'intervista motivazionale, definisce obiettivi per Movimento, Alimentazione e Resilienza allo stress da includere nell'Agenda della Salute.
- **Visita medica di follow up annuale dell'Agenda della Salute**
Verifica dello stato di salute ed aggiornamento per i successivi 12 mesi dell'Agenda della Salute.
- **Portale della Salute e Cartella Clinica Cloud**
Consulenza medica preventiva on-demand (include consultazioni telefoniche e via e-mail, su nuovi fattori di rischio, prescrizioni in corso, consulenza vaccinale, medicina di viaggio,) monitoraggio e verifica degli obiettivi definiti con il coach e servizio di re-call delle prestazioni preventive in Agenda.
- **Altri benefits**
Accesso diretto e prioritario a tutti i nostri specialisti e professionisti del benessere ogni volta che ne hai bisogno | Accesso a tutti gli E-book di Lifestyle Medicine | Possibilità di estendere i benefici dell'Agenda della Salute in forma scontata a tutti i membri della famiglia.



PROGRAMMA SALUTE EXECUTIVE 1/3

Un programma di longevità e benessere.

Dare priorità alla propria salute con una valutazione completa è oggi possibile. Il nostro programma completo di **medicina preventiva** e di **healthy aging** fatto su misura. Quando gli impegni della vita richiedono di mettere insieme qualità ed efficienza della prestazione, i nostri medici ci riescono sempre. Questa **valutazione completa della salute** si fonda su una competenza senza pari e sull'attenzione personale per raggiungere e mantenere una salute ed un benessere ottimali. Combinando il percorso preventivo dell'Agenda della Salute con la più avanzata tecnologia specialistica, misuriamo con il massimo dettaglio l'età biologica e i rischi per la salute della persona e lo facciamo in meno di un giorno (valutazione completa e personalizzata dei fattori di rischio di malattia; valutazione e orientamento per migliorare la forma fisica; valutazione metabolica e orientamento a principi nutrizionali di provata efficacia; attenzione alle strategie psicologiche, motivazionali, di affidamento e *coping*). Il **Programma Salute Executive Plus** fornisce un'immagine personalizzata ed approfondita della salute e del benessere psico-fisico, nonché il migliore piano d'azione per migliorare la propria salute e vitalità!

PROGRAMMA SALUTE EXECUTIVE 2/3

- **Questionario online di analisi fattori di rischio per salute e *healthy aging***

Definizione del profilo individuale di rischio di sviluppare le principali malattie cronico-degenerative (cardiovascolari, cancro, sindrome metabolica), analisi dello stile di vita e fattori di rischio comportamentali nell'ambiente di vita e di lavoro.

- **Longevity check-up**

Per la misurazione del livello di successo del processo di aging, dello stato di salute e benessere psico-fisico attuale, del livello di performance psico-fisica. Comprende:

- Analisi funzionale del metabolismo (a riposo) con tecnologia FITMATE PRO e CASCO CANOPY
- Monitoraggio dinamico del metabolismo con tecnologia FITMATE ACTIVITY MONITOR
- Analisi funzionale e strutturale dell'apparato muscolo-scheletrico con tecnologia BINDEX e BIA AKERN segmentale
- Analisi della composizione corporea con tecnologia BIA AKERN TOTAL BODY
- Analisi del livello di fitness cardiorespiratorio con tecnologia FITMATE PRO e TREADMILL TEST
- Analisi della salute cardiovascolare (cuore) con tecnologia ECG EDAN + esami di laboratorio
- Analisi della salute cardiovascolare (microcircolo) con CAPILLAROSCOPIO
- Analisi della salute cardiovascolare (vasi venosi) con DOPPLER
- Analisi del livello di benessere psico-fisico con tecnologia BODY CHECKER
- Analisi dermatoscopica con DERMATOSCOPIO HEINE IC1
- Analisi del ciclo del sonno con POLISSONNIGRAFO SCREEN&GO

Cosa comprende il
Programma Salute
Executive

Cosa comprende il Programma Salute Executive

PROGRAMMA SALUTE EXECUTIVE 3/3

- **Visita medica preventiva**

Relazione dettagliata sullo stato di salute. Conoscere quali aree della salute vanno bene e ciò di cui non preoccuparsi. Scoprire quali aree della salute devono migliorare e perché. Sentirsi più sicuri riguardo allo stato di salute. La conoscenza toglie ansia e stress e dona pace alla mente. Definizione dell'Agenda della Salute: cartella medica contenente un percorso di medicina preventiva di precisione, su misura, per i successivi 12 mesi, finalizzato a migliorare in modo costante e realizzabile la salute, conoscendo tutti passaggi da seguire per diventare più sano e sperimentare più energia, vitalità e divertimento nella vita.

- **Definizione dell'Agenda della Salute**

Cartella medica contenente un percorso di medicina preventiva di precisione, su misura, per i successivi 12 mesi, finalizzato a migliorare in modo costante e realizzabile la salute, conoscendo tutti passaggi da seguire per diventare più sano e sperimentare più energia, vitalità e divertimento nella vita.

- **Coaching personalizzato per la salute e per l'healthy aging**

Un professionista sanitario con Master universitario in Lifestyle Medicine segue passo dopo passo il soggetto e grazie ad un Intervista motivazionale, definisce obiettivi per Movimento, Alimentazione e Resilienza allo stress da includere nell'Agenda della Salute.

- **Visita medica di *follow up* annuale dell'Agenda della Salute**

Verifica dello stato di salute ed aggiornamento per i successivi 12 mesi dell'Agenda della Salute.

- **Portale della Salute e Cartella Clinica Cloud**

Consulenza medica preventiva on-demand (include consultazioni telefoniche e via e-mail, su nuovi fattori di rischio, prescrizioni in corso, consulenza vaccinale, medicina di viaggio,) monitoraggio e verifica degli obiettivi definiti con il coach e servizio di re-call delle prestazioni preventive in Agenda.

- **Altri benefits**

Accesso diretto e prioritario a tutti i nostri specialisti e professionisti del benessere ogni volta che ne hai bisogno | Accesso a tutti gli E-book di Lifestyle Medicine | Possibilità di estendere i benefici dell'Agenda della Salute in forma scontata a tutti i membri della famiglia.

BENESSERE IMPRESA

CAMPAGNE DI PREVENZIONE

PROGRAMMA SALUTE

PROGRAMMA EXECUTIVE

Attività di promozione in azienda	SI	Non necessario	Non necessario
Questionario on line sui rischi e refertazione	Relativo al tema della campagna	Tutti i questionari	Tutti i questionari
Visita medica preventiva	NO	SI	SI
Esami clinici secondo indicazione medica	SI	SI	SI
Longevity check-up	NO	NO	SI
Visita medica specialistica secondo indicazione	SI	SI	SI
Agenda della Salute	NO	SI	SI
Coaching personalizzato	NO	SI	SI
Visita medica follow-up annuale	NO	SI	SI
Cartella Clinica Cloud	SI	SI	SI
E-books	Relativo al tema della campagna	TUTTI	TUTTI
Estensione dei benefici alla famiglia	SI	SI	SI



CAMPAGNE DI PREVENZIONE



CAMPAGNA SALUTE DELLE OSSA

L'osteoporosi è una malattia del metabolismo osseo caratterizzata da una ridotta massa minerale e da un deterioramento progressivo delle ossa che diventano fragili e a rischio di frattura. È una malattia di rilevanza sociale: in Italia si stima che ci siano circa 3,5 milioni di donne ed 1 milione di uomini affetti da osteoporosi; negli anziani rappresenta una delle maggiori cause di disabilità e mortalità. La comunità medica è concorde nel raccomandare la prevenzione dell'osteoporosi che deve essere attuata precocemente con stili di vita ed alimentari corretti. Infatti, oltre agli anziani, esistono numerose categorie di persone giovani ad alto rischio di osteoporosi. La prevenzione, poi, non deve solo mirare a ridurre la velocità di perdita di massa ossea associata all'età, ma anche e soprattutto ad accumulare un buon capitale osseo, solida difesa contro il rischio futuro di osteoporosi. L'osteoporosi è una malattia difficile da riconoscere perché per molto tempo è silente e asintomatica. Per questo motivo abbiamo sviluppato un check up per la salute delle ossa affidabile, rapido e sicuro.

COSA COMPRENDE LA CAMPAGNA

1. Attività sensibilizzazione in azienda con promoter sanitario.
2. Questionario online di analisi dei fattori di rischio per l'osteoporosi: restituzione immediata del profilo con refertazione medica e prenotazione del percorso diagnostico.
3. Densitometria ossea con tecnologia ultrasonografica BINDEX (se indicata): misurazione della densità ossea, identificazione immediata di eventuali condizioni patologiche (osteopenia e osteoporosi) con refertazione medica.
4. Prima visita specialistica reumatologica (se indicata): conferma diagnostica, prescrizione di terapia medica farmacologica, nutraceutica e lifestyle.
5. E-book "Guida al trattamento e alla prevenzione dell'osteoporosi": consigli specifici per migliorare l'alimentazione e fare esercizio fisico preventivo (include ricette per la salute delle ossa ed esercizi di rinforzo osseo).
6. Abbonamento annuale alla APP Cartella Clinica Cloud.



CAMPAGNA SALUTE DELLA PELLE

La pelle è l'organo più esteso del nostro corpo. Il patrimonio genetico individuale determina per buona parte l'aspetto della pelle nelle varie fasi della vita e nel processo di invecchiamento, tuttavia anche fattori ambientali, in particolare l'esposizione al sole, giocano un ruolo estremamente importante in termini di aspetto e salute della pelle. Ogni anno, i medici diagnosticano più di 5 milioni di casi di due forme di tumore della pelle facilmente curabili (il carcinoma basocellulare e il carcinoma spinocellulare), ma anche circa 80.000 casi di melanoma che, al contrario, è potenzialmente mortale se non individuato e rimosso in fase precoce. Venendo al trattamento, il mercato dei prodotti per la pelle è impressionante: negli Stati Uniti vengono spesi ogni anno 5 miliardi di dollari per prodotti per la pelle anti-aging e vengono eseguite più di 14 milioni di procedure di medicina estetica non invasiva (laser, filler cosmetici, ecc.). Il nostro programma di prevenzione della pelle affronta con autorevolezza e semplicità entrambi gli aspetti sopra riportati: prevenzione dei tumori della pelle e gestione delle principali condizioni della pelle legate all'aging.

COSA COMPRENDE LA CAMPAGNA

1. Attività sensibilizzazione in azienda con promoter sanitario.
2. Questionario online di analisi dello stato di salute medico-estetico della pelle: restituzione immediata delle caratteristiche cutanee, incluso il profilo di rischio per i tumori della pelle e prenotazione del percorso diagnostico.
3. Prima visita specialistica dermatologica (se indicata): analisi dei fattori di rischio e controllo nevi, macchie cutanee ed eventuali imperfezioni. Consigli di medicina dermoestetica, cosmetica e lifestyle. Organizzazione del percorso di rimozione di nevo e/o formazione sospetta (se necessario).
4. Ablazione chirurgica della lesione sospetta ed esame istologico; medicazione e rimozione punti.
5. E-book "Prendersi cura e rigenerare la pelle": consigli specifici medici e cosmetologici per la cura e il mantenimento della buona salute della pelle anche attraverso lo stile di vita (include una guida dettagliata a tutte le procedure medico-estetiche).
6. Abbonamento annuale alla APP Cartella Clinica Cloud.



CAMPAGNA CONTRO LO STRESS

Lo stress rappresenta un'esperienza comune nella vita di tutti i giorni per la maggior parte delle persone. Tuttavia, alcuni di noi ne sono particolarmente soggetti. Tutti abbiamo la medesima risposta fisiologica allo stress: un'ondata di sostanze chimiche presenti nell'organismo che immediatamente amplifica la nostra forza ed i nostri sensi per aiutarci a reagire. Quando la minaccia è reale, la risposta allo stress è in grado di salvarci la vita. Ma cosa succede quando il nostro organismo attua la stessa risposte per affrontare lo stress giornaliero a cui ci sottopone la vita moderna? L'azione ininterrotta di fattori stressanti quali il traffico urbano, le scadenze di lavoro, orari troppo rigidi, le bollette da pagare ed altre preoccupazioni, possono minare la nostra salute fisica e mentale. La nostra campagna permetterà a ciascun aderente di misurare il proprio livello di stress, valutare le riserve e imparerete le principali tecniche di gestione dello stress e, di conseguenza ridurre la vulnerabilità alle patologie stress correlate e migliorare il benessere psico-fisico.

COSA COMPRENDE LA CAMPAGNA

1. Attività sensibilizzazione in azienda con promoter sanitario.
2. Questionario online di analisi per la misurazione dello stress, livello di esaurimento morale e rischio di *burnout*: restituzione immediata del profilo di rischio e prenotazione del percorso diagnostico.
3. Valutazione della variabilità del tono vagale con tecnologia Body Checker (se indicata): misurazione del livello di stress psico-fisico, delle riserve per far fronte allo stress, profilo di rischio cardiovascolare in relazione allo stress con refertazione medica.
4. Prima visita specialistica psicologica (se indicata): conferma diagnostica, prescrizione di psicoterapia e interventi lifestyle.
5. Gruppo di orientamento psicoterapico per la gestione del burn-out, se indicato
6. E-book "La gestione dello stress": consigli specifici per migliorare il proprio benessere con interventi lifestyle per gestire episodi di stress e migliorare la resilienza allo stesso.
7. Abbonamento annuale alla APP Cartella Clinica Cloud.

CAMPAGNA SALUTE DEL CUORE

Le malattie del cuore rappresentano **la prima causa di morte nel mondo occidentale** (negli Stati Uniti muore per un attacco di cuore circa una persona ogni 40 secondi) e hanno anche un notevole impatto in termini di disabilità. Anche in Italia le malattie cardiovascolari sono uno dei più importanti problemi di salute. Rientrano in questo gruppo di malattie le più frequenti patologie di origine arteriosclerotica, in particolare le malattie ischemiche del cuore (infarto acuto del miocardio, sindrome coronarica acuta ed angina pectoris).

Fortunatamente i fattori di rischio modificabili per le malattie del cuore sono numerosi: fumo di tabacco, sedentarietà, consumo rischioso di alcol, alimentazione scorretta (con scarso consumo di frutta e verdura e di pesce, eccessivo introito di sale e grassi saturi con i cibi, ecc.), sovrappeso/obesità, ipertensione arteriosa, ipercolesterolemia, diabete. Obiettivo di questa campagna è, quindi, accompagnare le persone in accordo alle migliori strategie di Lifestyle Medicine che possono aiutare a prevenire o a rallentare, quando presenti, le malattie del cuore.

COSA COMPRENDE LA CAMPAGNA

1. Attività sensibilizzazione in azienda con promoter sanitario.
2. Questionario online di analisi fattori di rischio cardiovascolare: restituzione immediata del profilo di rischio e prenotazione del percorso diagnostico.
3. Elettrocardiogramma (ECG), esami ematochimici, pressione arteriosa (se indicati): stratificazione del rischio secondo il modello dell'Organizzazione Mondiale della Sanità con refertazione medica.
4. Prima visita specialistica cardiologica (se indicata): conferma diagnostica, prescrizione di terapia medica farmacologica, nutraceutica e Lifestyle.
5. Abbonamento annuale alla APP Cartella Clinica Cloud.
6. E-book "Lo stile di vita che aiuta il tuo cuore": consigli specifici per migliorare l'alimentazione, fare esercizio fisico preventivo e aumentare la resilienza allo stress (include ricette per la salute del cuore, esercizi aerobici e tecniche di gestione dello stress).
7. Possibilità di estendere i benefici della campagna in forma scontata a tutti i membri della famiglia.

CAMPAGNA ALIMENTAZIONE SANA

La ricerca medica negli ultimi anni ha dimostrato come le corrette abitudini alimentari siano un preziosissimo strumento di salute. Una **scorretta alimentazione aumenta il rischio di numerose patologie**, riducendo la qualità e l'aspettativa di vita. Al contrario gli effetti positivi di una dieta equilibrata sono numerosissimi. Ad esempio, consumando quotidianamente 600 g di frutta e verdura si eviterebbero oltre 135 mila decessi, 1/3 delle malattie coronariche e l'11% degli ictus.

Alimentandosi in modo corretto, si effettua prevenzione primaria nei confronti di numerose condizioni patologiche dieta-correlate: prevenzione delle patologie cardiovascolari, del diabete mellito di tipo 2, delle malattie neuro-degenerative, dell'osteoporosi, miglioramento della fertilità, solo per citarne alcune. La terapia di molte di queste patologie passa anche attraverso l'alimentazione al punto che la dietoterapia coadiuva, se non addirittura in alcuni casi sostituisce, la terapia farmacologica classica. Mangiare sano aumenta non solo la longevità, ma permette anche un invecchiamento di successo.

COSA COMPRENDE LA CAMPAGNA

1. Attività sensibilizzazione in azienda con promoter sanitario.
2. Questionario online di analisi per la misurazione delle abitudini alimentari e di eventuali fattori e/o parametri anamnestici di rischio legati alle abitudini alimentari: formulazione schema nutrizionale personalizzato (tutti) e prenotazione approfondimento diagnostico (se indicato).
3. Misurazione dello stato nutrizionale con bioimpedenziometria vettoriale AKERN (se indicata): misurazione della composizione corporea (massa grassa, massa magra), livello di idratazione intra ed extracellulare, profilo di rischio metabolico con refertazione.
4. Visita nutrizionistica (se indicata): conferma diagnostica, prescrizione dieta e interventi LIFESTYLE.
5. Visita medica specialistica per pazienti obesi (se indicata): verifica dello stato di salute con piano prescrittivo medico. Esami ematochimici se indicati.
6. Abbonamento annuale alla APP Cartella Clinica Cloud.
7. E-book "Guida ad un'alimentazione sana": consigli alimentari e ricette salutari per migliorare il proprio stato di salute attraverso l'alimentazione.
8. Possibilità di estendere i benefici della campagna in forma scontata a tutti i membri della famiglia.



CAMPAGNA SALUTE DEL SONNO

Una necessità umana fondamentale, il sonno, è tanto importante per la salute, il benessere e la produttività come una dieta ben bilanciata e un regolare esercizio fisico. È stato dimostrato che gli adulti privi di sonno hanno ridotte capacità di recupero emotivo, maggiore irritabilità, aumento dell'obesità e un maggior rischio di malattie cardiovascolari. Controllando per la maggior parte degli altri fattori rilevanti, **dormire troppo poco è associato ad un aumento del 40% delle probabilità di morte precoce.**

La sicurezza e la produttività sono anche compromesse a causa dell'effetto che la mancanza di sonno ha sulla prontezza mentale, l'accuratezza e la capacità di apprendere. La maggior parte delle persone sa che il sonno inadeguato diminuisce la vigilanza e aumenta la sonnolenza, l'irritabilità e l'affaticamento. Tuttavia, molti non sanno che una singola notte insonne può compromettere le prestazioni tanto quanto un livello di alcol nel sangue di 0,08-0,1% (il limite legale in molti luoghi).

COSA COMPRENDE LA CAMPAGNA

1. Campagna di sensibilizzazione in azienda con promoter sanitario.
2. Questionario online di analisi per la misurazione della qualità del sonno e per l'identificazione di possibili patologie del sonno: restituzione immediata del profilo di rischio e prenotazione del percorso diagnostico.
3. Esecuzione di polisonnografia notturna a domicilio o presso nostre sedi con tecnologia Screen&Go (se indicata): rilevazione dei disturbi del sonno e sindrome delle apnee ostruttive del sonno con refertazione medica.
4. Visita specialistica neurologica (se indicata): conferma diagnostica, prescrizione di ulteriori accertamenti, terapia e interventi Lifestyle.
5. Visita specialistica pneumologica (se indicata): conferma diagnostica, prescrizione di ulteriori accertamenti, terapia e interventi Lifestyle.
6. Abbonamento annuale APP Cartella Clinica Cloud.
7. E-book "La salute del sonno": consigli specifici per migliorare il proprio benessere con interventi Lifestyle per gestire le patologie del sonno e migliorare la qualità dello stesso,
8. Possibilità di estendere i benefici della campagna in forma scontata a tutti i membri della famiglia.

CAMPAGNA VENE VARICOSE E MICROCIRCOLO

Le vene varicose sono dilatazioni e tortuosità delle vene superficiali, che affliggono circa il 20-30% delle donne e il 10% degli uomini. Non sono solo un segno di invecchiamento, perché possono comparire in età meno avanzata in individui predisposti. Sono causate dal cattivo funzionamento di particolari "valvole" situate all'interno delle vene degli arti inferiori che servono per facilitare il ritorno del sangue al cuore. Per molte persone le vene varicose sono semplicemente una preoccupazione estetica. Per altre persone, possono causare dolore e disagio. A volte le vene varicose portano a problemi più seri. Attività lavorative che prevedono lunghi periodi in piedi, accovacciati o seduti, l'eccesso di peso e il consumo di alcool sono fattori che facilitano la progressione della malattia con alterazioni cutanee, eczema, ulcere venose dolorose. Se la malattia progredisce ulteriormente, le vene varicose possono infiammarsi e si possono formare dei coaguli di sangue (trombosi), che a loro volta possono causare un'embolia polmonare. La sindrome di Raynaud consiste in un vasospasmo di parte della mano, in risposta al freddo o a uno stress emotivo, che provoca sensazione dolorosa e variazioni del colorito cutaneo reversibili (pallore, cianosi, eritema o una combinazione di questi) a carico di una o più dita. Colpisce circa del 3-5% della popolazione; le donne sono maggiormente colpite rispetto agli uomini e i soggetti giovani sono colpiti più degli anziani. Potrebbe essere il primo sintomo visibile di una malattia del tessuto connettivo ad esempio Sclerosi Sistemica, Lupus Eritematoso Sistemico, Artrite Reumatoide, Sindrome di Sjogren, Dermatomiosite e Polimiosite.

COSA COMPRENDE LA CAMPAGNA

1. Campagna di sensibilizzazione in azienda con promoter sanitario.
2. Questionario online di analisi per la misurazione dello stato di salute di vene e microcircolo: restituzione immediata del profilo di rischio pelle e prenotazione del percorso diagnostico.
3. Valutazione dello stato di salute delle vene con tecnologia VENOSCREEN PLUS (se indicata): misurazione del livello di continenza del circolo venoso superficiale e profondo con refertazione medica.
4. Valutazione dello stato di salute del microcircolo con CAPILLAROSCOPIO DIGITALE MIC-F (se indicata): identificazione di segni precoci di danno al microcircolo arterioso (malattie reumatologiche con sindrome di Reynaud) con refertazione medica.
5. Visita specialistica reumatologica (se indicata): conferma diagnostica, prescrizione di ulteriori accertamenti, terapia e interventi Lifestyle.
6. Visita specialistica angiologica (se indicata): conferma diagnostica, prescrizione di ulteriori accertamenti, terapia e interventi Lifestyle.
7. Abbonamento annuale APP Cartella Clinica Cloud.
8. E-book "La salute dei vasi": consigli specifici per migliorare il proprio benessere con interventi Lifestyle per proteggere vene e arterie e ridurre i sintomi delle principali patologie.
9. Possibilità di estendere i benefici della campagna in forma scontata a tutti i membri della famiglia.



CAMPAGNA FITNESS

Negli ultimi vent'anni, la ricerca medica ha dimostrato con chiarezza come il movimento sia una vera e propria medicina. Non dovrete, quindi, affatto stupirvi se la prossima volta in cui vi recherete dal vostro medico vi verrà fatta una ricetta con la prescrizione di camminare o di recarvi al lavoro in bicicletta, o magari di iscrivervi ad un corso di nuoto, piuttosto che di Crossfit! Le evidenze scientifiche sui rischi di una vita sedentaria e sui benefici dell'esercizio fisico sono moltissime. Stare seduti tra le 8 e le 11 ore al giorno senza fare esercizio, riduce l'aspettativa di vita in media di 4 anni. Al contrario gli effetti positivi di una vita attiva e in movimento sono numerosissimi. L'esercizio fisico regolare, anche in piccole "dosi", abbatte il rischio delle malattie più gravi. Ad esempio, camminare per due ore e mezza alla settimana (21 minuti al giorno!) può diminuire del 30% il rischio delle patologie cardiovascolari (per intendersi ictus ed infarto). Il movimento aumenta la longevità, ma anche la lucidità e le performance cognitive negli anziani. In più, è completamente gratuito e sicuro: abbassa la pressione, la glicemia e i livelli di colesterolo al punto che molti pazienti possono ridurre o sostituire la terapia farmacologica in corso, evitando così gli effetti collaterali propri di qualunque medicinale e, anche, risparmiando denaro.

COSA COMPRENDE LA CAMPAGNA

1. Campagna di sensibilizzazione in azienda con promoter sanitario.
2. Questionario online di analisi per la misurazione del livello di fitness (aerobico, muscolare, elasticità ed equilibrio) e di eventuali fattori e/o parametri anamnestici di rischio legati all'attività fisica: formulazione piano di attività fisica personalizzato (tutti) e prenotazione approfondimento diagnostico (se indicato).
3. Misurazione della distribuzione della massa muscolare con bioimpedenziometria vettoriale **AKERN TECNOLOGIA BODYSCAN** (se indicata): mappatura di nove distretti corporei (Arto superiore destro, Arto superiore sinistro, Arto inferiore destro, Arto inferiore sinistro, Emisoma destro, Emisoma sinistro, Emisoma superiore, Emisoma inferiore, Tronco) con refertazione.
4. Visita di training fisioterapico (se indicata): conferma diagnostica, prescrizione di piano di movimento e attività fisica e interventi Lifestyle.
5. Visita medica specialistica (se indicata): conferma diagnostica, esami ematochimici e piano prescrittivo medico.
6. Abbonamento annuale APP Cartella Clinica Cloud.
7. E-book "Attivi e in forma": consigli specifici per migliorare la propria salute attraverso l'attività e l'esercizio fisico.
8. Possibilità di accesso scontato all'evento Lifestyle "Stare in forma al lavoro" organizzato in azienda.
9. Possibilità di estendere i benefici della campagna in forma scontata a tutti i membri della famiglia.

TRACKRECORD 2019

Le esperienze pregresse e le iniziative in corso di realizzazione

CAMPAGNA OSTEOPOROSI

L'osteoporosi è una malattia del metabolismo osseo caratterizzata da una ridotta massa minerale e da un deterioramento progressivo delle ossa che diventano fragili e a rischio di frattura. È una malattia di rilevanza sociale: in Italia si stima che ci siano circa 3,5 milioni di donne ed 1 milione di uomini affetti da osteoporosi; negli anziani rappresenta una delle maggiori cause di disabilità e mortalità.



Popolazione oggetto dell'indagine

1.005



Questionari compilati

637



Profili a rischio individuati

427



Esami e visite effettuate
Densitometria Ossea

298



59 PERSONE CLASSIFICATE COME PATOLOGICHE
47 OSTEOPENICI
12 OSTEOPOROTICI

CAMPAGNA SALUTE DELLA PELLE

La pelle è l'organo più esteso del nostro corpo. Il patrimonio genetico individuale determina per buona parte l'aspetto della pelle nelle varie fasi della vita e nel processo di invecchiamento, tuttavia anche fattori ambientali, in particolare l'esposizione al sole, giocano un ruolo estremamente importante in termini di aspetto e salute della pelle.



Popolazione oggetto dell'indagine

1.005



Questionari compilati

496



Profili a rischio individuati

225



Esami e visite effettuate
Dermatologo

158



101 FOLLOW-UP A 12 MESI

14 FOLLOW-UP A 6 MESI

15 PERSONE A BIOPSIA CON ESAME ISTOLOGICO DEL NEVO

CAMPAGNA CONTRO LO STRESS

Lo stress rappresenta un'esperienza comune nella vita di tutti i giorni per la maggior parte delle persone. L'azione ininterrotta di fattori stressanti quali il traffico urbano, le scadenze di lavoro, orari troppo rigidi, le bollette da pagare ed altre preoccupazioni, possono minare la nostra salute fisica e mentale.



Popolazione oggetto dell'indagine

1.000



Questionari compilati

660



Profili a rischio individuati

441



Esami e visite effettuate
Body checker stress test

400



183 PERSONE CON STRESS SIGNIFICATIVO
48 PERSONE CON STRESS ELEVATO
15 PERSONE CON STRESS GRAVE

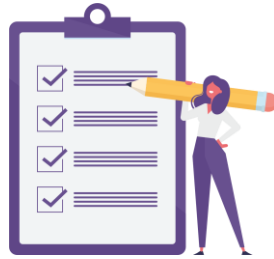
CAMPAGNA ALIMENTAZIONE

La ricerca medica negli ultimi anni ha dimostrato come le corrette abitudini alimentari siano un preziosissimo strumento di salute. Una scorretta alimentazione aumenta il rischio di numerose patologie, riducendo la qualità e l'aspettativa di vita. Al contrario gli effetti positivi di una dieta equilibrata sono numerosissimi.



Popolazione oggetto dell'indagine

1.006



Questionari compilati

690



Profili a rischio individuati

366



Esami o visite effettuate
BIOIMPENDENZIOMETRIA

270



270 DIETE PRESCRITTE
75 OBESI AD ALTO RISCHIO SINDROME METABOLICA

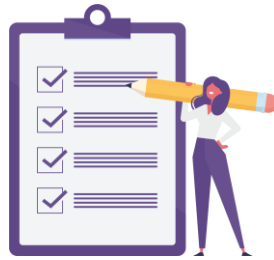
CAMPAGNA FITNESS

Le evidenze scientifiche sui rischi di una vita sedentaria e sui benefici dell'esercizio fisico sono moltissime. Stare seduti tra le 8 e le 11 ore al giorno senza fare esercizio, riduce l'aspettativa di vita in media di 4 anni. Al contrario gli effetti positivi di una vita attiva e in movimento sono numerosissimi.



Popolazione oggetto dell'indagine

1.005



Questionari compilati

602



Profili a rischio individuati

404



Esami o visite effettuate
BIOIMPENZIOMETRIA SEGMENTALE

321



321 PIANI DI ALLENAMENTO PREDISPOSTI
88 PERSONE CON BISOGNO DI TRATTAMENTI FISIOTERAPICI
TERAPEUTICI

AGENDA SALUTE E PROGRAMMA EXECUTIVE

PROGRAMMI
ATTIVATI PER LE IMPRESE



TECNOLOGIA DIAGNOSTICA

TECNOLOGIA DIAGNOSTICA

II BINDEX DENSITOMETRIA OSSEA ®



È uno strumento innovativo nato da anni di ricerche in campo biomedico. È oggi raccomandato da enti prestigiosi, fra cui la National Osteoporosis Foundation (NOF) e la Food and Drug Administration (FDA) negli Stati Uniti, o il National Institute for Health and Care Excellence (NICE) nel Regno Unito. La sua tecnologia ultrasonografica affidabile, rapida, sicura e del tutto priva di radiazioni o altri effetti collaterali, rappresenta un'innovazione nel campo della prevenzione dell'osteoporosi, fornendo risultati equiparabili alla tradizionale densitometria ossea.

ELETTROCARDIOGRAFO ECG EDAN SE-3C ®



È uno strumento di ultima generazione a 12 derivazioni con fascia di precisione a bassa lesività cutanea e software di auto-refertazione per risposta immediata. La tecnologia utilizzata consente di effettuare l'elettrocardiogramma in pochi minuti, al termine dei quali l'infermiere stacca gli elettrodi e il paziente può alzarsi e rivestirsi.

CARDIOCHECK P.A SILVER ®



È uno strumento portatile per analisi su sangue capillare intero che utilizza la tecnologia della fotometria a riflessione. Permette di ottenere risultati in soli 2 minuti per diversi test con una sola goccia di sangue per striscia.

BODY CHECKER ®



È uno strumento ad altissimo contenuto tecnologico in grado di misurare la variabilità della frequenza cardiaca (HRV; Heart Rate Variability). Con una misurazione rapida (meno di cinque minuti), sicura ed indolore fornisce una precisa valutazione del livello di stress fisico e mentale della persona. Non solo: consente anche di misurare tra gli altri parametri la capacità di resistenza allo stress, l'Indice di affaticamento, la stabilità cardiaca e l'età dei vasi arteriosi.

BIOIMPEDENZIOMETRIA VETTORIALE AKERN® MODELLO

BIA 101 NEW EDITION ®



È il nuovo analizzatore di bioimpedenza a frequenza specifica per la valutazione dello stato nutrizionale, muscolare ed idro-elettrolitico. È il sistema ideale d'indagine in terapia e diagnostica nutrizionale per adulti e bambini garantendo la sicurezza di un sistema clinicamente a prova di errore. Nella modalità di misura "Total body" adottata in questa campagna preventiva, lo strumento fornisce una completa analisi di composizione corporea, con oltre 50 indici qualitativi e quantitativi sviluppati e validati per la valutazione dello stato nutrizionale ed idro-elettrolitico.

FITMATE PRO ®



È un dispositivo metabolico che permette di fornire un approccio rapido e sicuro per la misura del consumo di ossigeno durante l'esercizio o a riposo. FITMATE PRO misura il VO2 max. direttamente o lo stima attraverso un protocollo submassimale. Permette anche il calcolo della soglia anaerobica e la definizione di zone di allenamento basate sulla frequenza cardiaca. FITMATE misura anche il consumo di ossigeno a riposo (REE, RMR). I test possono essere eseguiti sia con maschere facciali (multiuso) con boccaglio e filtro antibatterico o con un casco CANOPY integrato. Permette anche di definire un programma individuale di gestione peso basato sull'equazione del Bilancio Energetico. Con il monitor LIFEORDER consente di effettuare il monitoraggio completo dell'attività fisica e degli stili di vita fino a 60 giorni.

CAPILLAROSCOPIO DIGITALE MIC-FI ®



È una piccola sonda dotata di telecamera che si appoggia sul dito: una lente di ingrandimento che riesce a farci vedere per trasparenza i capillari, la loro conformazione, il numero e la distribuzione a livello del letto ungueale. È a tutti gli effetti un potente microscopio elettronico. L'esame è simile a un'ecografia, ma il sistema è puramente ottico, non usa ultrasuoni. La sonda è illuminata e consente di vedere su

uno schermo l'immagine ad alta definizione, che viene acquisita per consentirne il riutilizzo. La capillaroscopia è consigliata quando una persona si accorge di avere un'ipersensibilità al freddo, sente ad esempio le mani sempre fredde, ma in particolare si accorge che le estremità tendono a cambiare colore, soprattutto per quanto riguarda la fase ischemica, cioè quando le dita diventano bianche.

DERMATOSCOPIO HEINE ® IC1



Ha reso la dermatoscopia una tecnologia digitale e mobile. Grazie al sistema ottico asferico con un ingrandimento utile fino a 40 x e alla qualità delle immagini di 12 megapixel, HEINE ha imposto un nuovo standard, nel quale solo il meglio è accettabile – dalla scelta del materiale alla lavorazione, dall'intensità luminosa e dalla gestione termica al più alto indice di resa cromatica possibile con la possibilità di passaggio dalla registrazione di immagini polarizzate a quella di immagini ad immersione sempre a portata di mano – in qualsiasi posizione di lavoro.

SCREEN&GO POLISONNIGRAFO ®



È un potente dispositivo di polisonnografia domiciliare per la rilevazione dei disturbi del sonno e sindrome delle apnee ostruttive del sonno. In particolare, consente una diagnosi semplice e veloce di: Apnee (ostruttiva, centrale e mista), ipopnee, desaturazione, russamento, limitazione del flusso aereo, evento respiratorio indeterminato.

VENOSCREEN PLUS ®



È un sistema computerizzato di screening dell'insufficienza venosa non invasivo a luce infrarossa all'avanguardia che misura in tempo reale la salute delle vene attraverso un sensore fotometrico in grado di fornire informazioni rispetto all'intero sistema venoso, in quanto le vene della pelle sono collegate a quelle profonde delle gambe.

EVENTI

CASA FANTINI LAKE TIME

Perderete la cognizione del tempo, godendo di un'esperienza esclusiva nel comfort dell'hotel di charme Casa Fantini Lake Time. Lasciatevi emozionare dalla vista unica dell'Isola di San Giulio, un luogo di pace e silenzio, mentre il team di Casa Fantini Lake Time vi offrirà un servizio cortese e personalizzato, ricercando la perfezione in ogni elemento del vostro soggiorno. Distanti dai rumori della città e dai ritmi frenetici, siete i benvenuti nel regno di Casa Fantini Lake Time, una Boutique Hotel a Pella, sul Lago D'Orta; vicino a Milano che coniuga perfettamente tradizioni genuine, elementi Lake Time e passione per il design contemporaneo.

Il vostro momento è adesso. Donare del tempo a sé stessi, pensare al proprio benessere in un luogo armonioso, immerso nella natura e vivere esperienze Lifestyle personalizzate, affidandovi ai nostri professionisti in Life Style Medicine. Sperimentate la *mindfulness* oppure l'esercizio fisico rigenerante per corpo e mente oppure un corso di cucina *healthy*. Esperienze e corsi potranno essere combinati tra loro. Possibilità di prenotare una consulenza personalizzata con il Medico esperto in Life Style Medicine e Nutrizionista.

CASA FANTINI LAKE TIME



CORSO DI CUCINA

Guidati dalla Chef Marta Foglio – consulente di alimentazione e cucina naturale, allieva di Pietro Leemann, chef specializzato cucina vegetariana – imparerete a cucinare alcuni dei piatti, scegliendo sapienti ingredienti a chilometro zero e seguendo i consigli per renderli gustosi, nel più totale rispetto del nostro benessere. A chi è rivolto? A tutti coloro che vogliono seguire una sana ed equilibrata alimentazione, senza rinunciare al gusto.



MINDFUL WALKING

In questa particolare forma meditativa si pone l'attenzione sull'esperienza della camminata, con l'obiettivo di essere consapevoli di come ci si muove mentre si cammina e delle sensazioni che si provano, passo dopo passo, a partire dai piedi fino ad arrivare alla concentrazione sulla respirazione, anche a passo sostenuto. La nostra Lifestyle Trainer vi guiderà durante questa esperienza nella natura incontaminata.

CASA FANTINI LAKE TIME



ENERGIA CON L'ESERCIZIO FISICO

Svolgere l'esercizio fisico in un posto incantevole e rilassante sarà un'esperienza unica. La nostra Lifestyle Trainer, nella splendida cornice di Casa Fantini, con esercizi di rinforzo ed elasticità, vi guiderà in un percorso che evidenzierà come l'esercizio fisico di routine possa essere trasformato in qualcosa di più. Mentre vi muoverete ritmicamente, imparerete ad assumere consapevolezza e coscienza del vostro corpo, fino ad espandere la vostra consapevolezza anche all'ambiente che vi circonda.



MEDITAZIONE MINDFULNESS

La MINDFULNESS è una disciplina che insegna a coltivare l'attenzione in modo salutare. Il suo obiettivo è quello di conoscere sé stessi e il mondo attorno per ciò che realmente sono: guardandoli con freschezza e capacità di accettazione, imparando a radicarsi nel momento presente e procedere nella vita limitando lo stress. La nostra esperienza di meditazione, in un *setting* meravigliosamente rilassante, vi insegnerà a concentrarvi e a lasciare andare i pensieri e le sensazioni che vi distraggono impedendovi di godere appieno della vita.

RIGENERARSI A TODI

Todi è stata definita anni fa la città più vivibile del mondo: una città sostenibile, a misura d'uomo, con un territorio di straordinaria bellezza, tra verde, borghi medievali, antiche tradizioni. Qui hanno scelto di soggiornare e vivere molti artisti, scrittori, pensatori; uomini e donne di successo che in questi luoghi hanno trovato quiete e ispirazione. E qui vogliamo farvi scoprire l'arte del buon vivere, ritrovando sé stessi, prendendosi cura di corpo, anima e mente. Con momenti di rigenerazione alla scoperta di corretti stili di vita, per vivere a lungo e vivere bene.

Rigenerarsi a Todi propone una serie di weekend/giornate combinabili durante i quali potrete dedicarvi alla cultura e alla vostra salute senza rinunciare al piacere delle papille gustative: scegliendo, infatti, sapienti ingredienti a chilometro zero potrete assaporare gustosi piatti nel più totale rispetto del vostro benessere.

RIGENERARSI A TODI



ALLA SCOPERTA DI TODI

Verrete accolti nelle prestigiose sale del Palazzo del Vignola dove, mentre vi rilassate con un buffet di frutta e bevande, conoscerete la vostra Guida alla Salute, il nostro professionista che vi accompagnerà in una splendida passeggiata urbana alla scoperta della città. Partendo dalla Piazza di xxx guadagnerete salute passeggiando in un itinerario che si snoda tra Porta orvietana – Montesanto, Porta Perugina, la Scuola agraria, San Fortunato, il Tempio della Consolazione e il Parco della rocca. Arrivati al Monastero della S.S. Annunziata potrete ristorarvi con il nostro cocktail antiossidante (creato dalla nostra Nutrizionista combinando i sapori di frutta e verdura di filiera corta) e poi godrete del vostro free time in Todi. Al ritorno gusterete il pranzo Lifestyle del nostro Chef Diego nella splendida cornice del refettorio del Monastero.

ALLA SCOPERTA DEL TERRITORIO

Verrete introdotti al contenuto della giornata mentre gusterete una Colazione Lifestyle con una selezione di prodotti BIO della tradizione locale, rigorosamente a km 0. presso il Monastero della S.S. Annunziata. Potrete, quindi, personalizzare la vostra passeggiata accompagnata, facendovi consigliare dalla vostra Guida alla Salute. Potrete scegliere uno dei meravigliosi circuiti del paesaggio della campagna tuderte, lungo il Tevere, alle pendici di Todi, oppure nella fresca atmosfera dei boschi. Una volta di ritorno al Monastero vi verrà offerta una bevanda antiossidante sempre a base di frutta e verdura di filiera corta e potrete poi raggiungere la piazza per shopping, una visita museale o, semplicemente, godervi il vostro free a Todi. La mattina si concluderà con il pranzo in monastero, dove gusterete una selezione dei nostri menù salutarì della tradizione mediterranea umbra.

RIGENERARSI A TODI



A SPASSO NELL'ARTE

Dopo pranzo, potrete rilassarvi in giardino o nelle splendide sale del Monastero della S.S. Annunziata, tra cui la sala lettura, la sala della musica, ecc. Seguirà poi la visita guidata alla Chiesa della Nunziatina, alla Cripta e alla Madonna di Jacopone, al Duomo, al Palazzo Vescovile, ed alle Cisterne Romane. A termine della giornata un momento di incontro con la nostra Guida della Salute per gli ultimi consigli ed approfondimenti prima del commiato.

LIFESTYLE MEDICINE

Dopo pranzo, potrete rilassarvi in giardino o nelle splendide sale del Monastero della S.S. Annunziata, tra cui la sala lettura e la sala della musica. L'esperienza proseguirà con un'ora di coaching per la propria salute. Dopo la bioimpedenziometria vettoriale, avrete la possibilità di fare analizzare le vostre abitudini alimentari con la successiva formulazione di un piano nutrizionale personalizzato oppure di misurare il vostro livello di fitness (aerobico, muscolare, elasticità ed equilibrio) e di ricevere un piano di attività fisica personalizzato. A termine della giornata un momento di incontro con la nostra Guida della Salute per gli ultimi consigli ed approfondimenti prima del commiato.

PROFESSIONISTI

PROFESSIONISTI BENESSERE IMPRESA



LIFESTYLE TEAM

MASSIMILIANO PANELLA

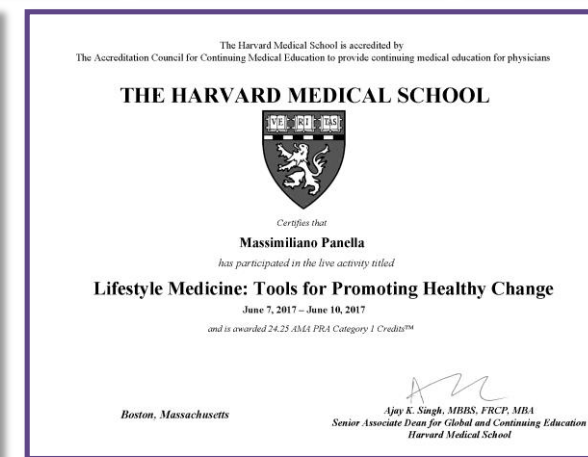
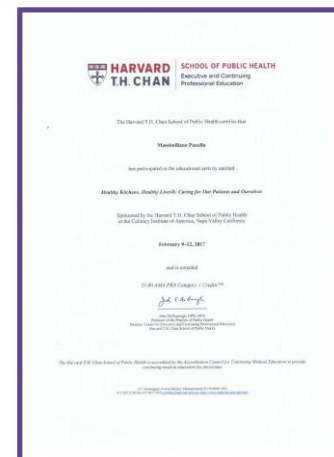
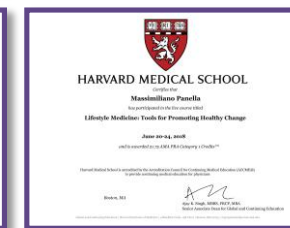
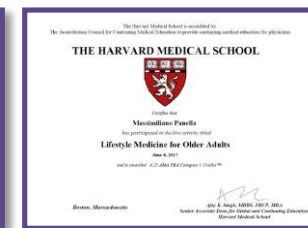
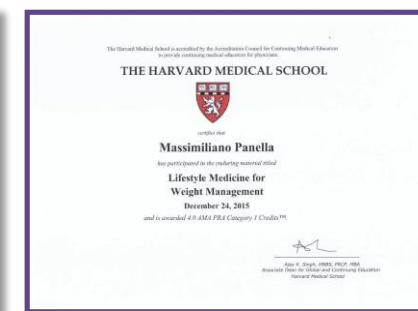
Professore di Igiene generale ed applicata presso l'Università del Piemonte Orientale "Amedeo Avogadro", Facoltà di Medicina e Chirurgia. Direttore della Scuola di Specializzazione in Igiene e Medicina Preventiva presso la stessa Università.

ATTIVITÀ ACCADEMICA

- Direttore del Master Universitario in Lifestyle Medicine
- Direttore del Master in Management per le funzioni di coordinamento delle organizzazioni sanitarie
- Membro del Comitato Tecnico Scientifico Centro di Eccellenza Interdipartimentale di Servizi per il Management Sanitario (CEIMS)
- Membro del Gruppo di Governance del Dipartimento di Eccellenza nelle Scienze dell'*Aging*
- Membro del Collegio Docenti del Dottorato di Ricerca in *Food Health and Longevity*
- Visiting Professor, Centrum voor Ziekenhuis-en Verplegingswetenschap, Katholieke Universiteit Leuven, Belgium

ATTIVITÀ ASSISTENZIALE

- Direttore del Distretto Vercelli dell'Azienda Sanitaria ASL VC di Vercelli
- Presidente della Commissione di Vigilanza su Case di cura e strutture sanitarie private e sulle Strutture socio-assistenziali, socio-sanitarie dell'ASL VC
- Direttore Sanitario della Casa di Cura Clinica Santa Rita, Gruppo Policlinico di Monza spa
- Direttore Sanitario della Residenza Sanitaria Assistenziale Greppi di Caresana
- Direttore della Struttura Organizzativa Complessa Direzione Medica dei Presidi Ospedalieri di Vercelli-Santhià e Borgosesia-Gattinara dell'Azienda Sanitaria Locale dell'ASL 11 di Vercelli
- Direttore della Struttura Complessa "Ufficio Qualità" Complessa dell'ASL 13 di Novara



PROFESSIONISTI BENESSERE IMPRESA

DOTT.SSA GIORDANA ANNALI

Medico, specialista in Dermatologia e Venereologia. Esperta in tricologia e medicina estetica. Ha svolto attività di ricerca in ambito di dermatologia clinica, presso la Clinica dermatologica dell'AOU Maggiore della Carità di Novara, per oltre cinque anni. Ha partecipato, in qualità di co-sperimentatrice, a numerosi studi clinici multicentrici in ambito dermatologico.

DOTT. PHILIPPE CAIMMI

Medico, specialista in cardiocirurgia e in ecocardiografia clinica. Dottore di ricerca in Medicina clinica e sperimentale, esperto in biotecnologie e *tissue engineering* è titolare di due brevetti biomedicali internazionali e fondatore dello spin off accademico APC (Advancing in Physiology and Cordis).

DOTT.SSA LAURA CARNEVALE MAFFÈ

Laureata in scienze motorie e dello sport è specializzata in Osteopatia. Esperienza pluriennale nell'ambito della rieducazione motoria e posturale con bambini, adulti e persone con disabilità. È tutor presso l'Istituto Italiano di Osteopatia a Milano.

PROF. DONATO COLANGELO

Farmacologo, professore di Farmacologia UPO. È un esperto di studio e sviluppo di integratori alimentari. La sua ricerca in tema è attualmente concentrata sullo studio del "Mantenimento della capacità staminale delle cellule mesenchimali adulte mediante l'utilizzo di supplementi alimentari".

DOTT. PAOLO CONTI

Medico, specialista in pneumologia e specialista in medicina interna. Primario Emerito di Pneumologia dell'Ospedale S. Andrea di Vercelli è un esperto di fisiopatologia respiratoria e di cura e diagnostica endoscopica di polmoni e vie aeree. Nell'arco della sua lunga carriera, mentore di generazioni di pneumologi, ha sviluppato un'universalmente riconosciuto expertise nella cura di tutte le malattie respiratorie.

DOTT. FRANCO COPPO

Medico, specialista in Neurologia e Neurofisiopatologia clinica. Già primario della Neurologia dell'Ospedale S. Andrea di Vercelli, possiede specifica qualificazione nell'ambito dei disturbi del sonno. Si occupa inoltre di demenze, Parkinson, Alzheimer, SLA, Sclerosi Multipla, malattie cerebrovascolari, cefalee, encefalopatie e traumi cranici.

DOTT. GIUSEPPE COSSA

Medico, specialista in cardiologia. È un esperto di tecnologie sofisticate software e hardware per cardiologia interventistica, con una esperienza clinica più che trentennale in elettrofisiologia ed elettrostimolazione emodinamica.

DOTT. DELVINO PIER GIORGIO

Medico, specialista in reumatologia, già primario della Reumatologia e Responsabile del Centro Osteoporosi dell'Ospedale S. Andrea di Vercelli è un esperto del trattamento di Artrite Reumatoide, Artrosi, Artrite Psoriasica, Fibromialgia, Osteoporosi, Spondilite Anchilosante, Connettiviti e Vasculiti.

DOTT. FABIO FRANCESE

Medico, specialista in Medicina dello Sport. Si occupa del miglioramento della performance fisica degli sportivi, è un apprezzato professionista nel mondo del calcio, attualmente responsabile sanitario del Novara Calcio (già responsabile medico di Torino Calcio, Varese Calcio e Pro Vercelli Calcio).

DOTT. FABRIZIO LEIGHEB

Medico, specialista in Igiene e Medicina Preventiva. Dottore di ricerca in Medicina Traslazionale, divide la sua attività tra la ricerca in medicina preventiva e la gestione ospedaliera come Medico di Direzione dell'Azienda Ospedaliero Universitaria "Maggiore della carità" di Novara.

PROF. CLAUDIO MOLINARI

Medico, professore di Fisiologia UPO. Coordina un gruppo di ricerca impegnato sul "Ruolo dei polifenoli nel controllo dello stress ossidativo", sugli "Effetti extra scheletrici della Vitamina D" e sulla "Valutazione del Benessere mediante lo studio della variabilità della frequenza cardiaca".

DOTT.SSA CRISTINA MARTIGNONE:

Fisioterapista, esperta in terapia manuale, terapia cranio-sacrale e Taping Neuromuscolare. Collabora allo sviluppo di percorsi di Lifestyle Medicine in ambito fisioriabilitativo con il team di lavoro Vitalab.

DOTT.SSA ANNALISA OPIZZI:

Nutrizionista, esperta in nutrizione umana e dietetica. Esperta di Dieta Mediterranea e Lifestyle medicine, ha sviluppato la propria attività di ricerca in ambito nutrizionale presso l'Università degli Studi di Pavia, attualmente svolge attività di ricerca in tema di alimentazione e longevità presso il Dipartimento di Medicina Traslazionale UPO.

DOTT. PIERO PASCHÈ:

Medico, specialista in Chirurgia generale e specialista in Angiologia. È un esperto di Diagnostica ultrasonografica (oltre trent'anni di carriera presso l'Ospedale S. Andrea di Vercelli) e di terapia sclerosante dei tronchi safenici, delle collaterali safeniche ed extrasafeniche e delle teleangectasie. È, inoltre, esperto di terapia chirurgica ablativa classica e chirurgica emodinamica dei vasi.

DOTT.SSA CARMELA RINALDI:

Infermiera, laureata magistrale in Scienze Infermieristiche e Ostetriche. Coordinatrice del Master in Lifestyle Medicine UPO, è incaricata della progettazione e sviluppo della ricerca, sezione professioni sanitarie, presso l'A.O.U. Maggiore della Carità di Novara. Si occupa di ricerca in ambito di medicina preventiva nell'ambito del Dipartimento di Medicina Traslazionale UPO.

DOTT.SSA PATRIZIA TEMPIA:

Psicologa clinica e psicoterapeuta. Combina la sua attività di Direttore della Psicologia Clinica dell'Ospedale di Biella con la promozione di iniziative culturali e scientifiche nell'ambito della Lifestyle Medicine, in particolare è direttore del Centro di Rigenerazione nell'ambito del progetto EMP-H (Empowering Hospital Project).

CLIENTI



Loro Piana

Consorzio Sociale

Orizzonti



ANTEO

Cooperativa Sociale

Onlus • Biella



saman



Casa Fantini LAKE TIME. 'Lifestyle Medicine Experience' ✕

Dedicare del tempo a sé stessi, rigenerarsi, imparare a volersi bene, a conoscersi, a rallentare, in perfetto stile lake time

DICONO DI NOI



DOVE[®]

DICONO DI NOI

VIAGGI DOVE ANDARE

NUOVA

VITARA

| DRIVE 4 FUN

| Tua da **17.900€** con tutto di serie
NUOVA SUZUKI VITARA, È ORA DI DIVERTIRSI.

VIAGGI WEEKEND ITALIA LAGO BENESSERE HOTEL E RESORT

Lago d'Orta in totale relax. Il “lake time” che riconcilia con il mondo

Uno spazio fuori dal tempo, immersi nella quiete del lago con vista sulla misteriosa Isola di San Giulio: un weekend sul Lago d'Orta può essere la soluzione perfetta per ricaricare le batterie

di Valentina Dirindin - 11 giugno 2019





DICONO DI NOI

3

PELLA - LAGO D'ORTA (NO)

Il tempo del lago

"LAKE TIME" È UNA DIMENSIONE RITROVATA, a misura di respiro, voluta da Daniela Fantini e affidata all'architetto Piero Lissoni per **Casa Fantini**. Poche le stanze, ma con personal Spa; il salotto è grande, il giardino segreto. E poi, la piscina e l'affaccio sull'isola di San Giulio. Dal 4 agosto, una volta al mese, trovi i weekend **Lifestyle Experience** con il professor Panella, medico, e la chef Marta Foglio coordinati per corsi di cucina "healthy", di meditazione mindfulness, di mindful walking e di esercizi fisici energetici personalizzati. Per divertirsi e rigenerarsi in tutta piacevolezza. casafantinilakettime.com

CONDÉ NAST TRAVELLER - SUMMER 2019

