



**Chiamami Trentatrè**

### Un ringraziamento ai sanitari riccionesi

Pier Francesco Gasperi, a nome personale e di tutta la sua famiglia, desidera "ringraziare sentitamente per le continue cure che avete prestato al nostro amato Giovanni in quest'anno di malattia", la Direzione Ausl di Rimini, il Reparto di Chirurgia di Riccione, i Medici e Infermieri del Pronto Soccorso di Riccione. "Prima nel reparto di Chirurgia dov'è stato operato di tumore allo stomaco dal coraggioso Dott. Grulli - scrive Gasperi - ove ha profuso tutta la Sua grande capacità professionale ed umana, unita-

mente all'equipe medica, agli anestesisti e personale tutto di reparto compreso quello di Rianimazione, poi durante i vari accessi al Pronto Soccorso, abbiamo sempre ricevuto attenzione pronta e puntuale". E ancora: "Giovanni... ci diceva sempre che eravate tutti bravi e che il Vostro aiuto era per lui fondamentale e si sentiva meglio. Per quanto le condizioni di Giovanni siano state sempre precarie avete dato un prezioso contributo a migliorargli, per quanto possibile, la sua vita in quest'ultimo anno".



Via Valturio 20A, 47900 Rimini  
tel. 0541 785566 fax 0541 782377

[www.poliambulatoriovalturio.it](http://www.poliambulatoriovalturio.it)  
[info@poliambulatoriovalturio.it](mailto:info@poliambulatoriovalturio.it)

Intervista con il dott. Ferdinando Santucci

Informazione Pubblicitaria

## Le quattro stagioni del benessere

La salute comincia da un check up "su misura"

di Lorella Barlaam

**D**opo la pausa estiva, settembre è il momento giusto per pensare alla salute, prima che si ripresentino i problemi psicofisici abituali. Punto di partenza, una prevenzione intelligente che passi per un check up "mirato". E la presenza di un medico che unisca un'esperienza di lungo corso con l'attenzione "umanistica" alla singolarità di ogni paziente. Come il dott. Ferdinando Santucci, direttore del Poliambulatorio Valturio, uno dei primi cardiologi della nostra città, che da esperto gastronomo qual è ci dà la sua ricetta per rendere salutare la nostra vita senza togliergli sapore.

*Dott. Santucci, perché siamo più fragili in autunno?*

«La primavera porta a un fiorire dell'organismo, il corpo rinasce con la natura, d'estate la luce e il calore consolidano questo benessere, nell'autunno l'organismo tende ad avvizzire, come le foglie. E' il momento giusto per intervenire e pensare a se stessi, mettendosi in condizione di affrontare l'inverno, momento in cui anche psicologicamente arriva la malinconia. Per passarlo bene, è buona regola riprendere il contatto col proprio corpo, magari attraverso un bel check up, altrimenti l'attenzione per la salute e la prevenzione resta solo una bella parola.»

*A chi rivolgersi per un check up?*

«Ci vuole un medico ricco d'esperienza, che possa donare la saggezza accumulata nel suo lungo percorso agli altri, per una prevenzione lungimirante che non dia solo una diagnosi precoce, ma che attraverso consigli mirati sui corretti stili di vita possa allontanare l'inizio della malattia, che raramente è un evento improvviso e imprevedibile, ma quasi sempre la fine di un percorso.»

*Stagioni dell'anno, stagioni della vita...*

«E' vero, la vita attraversa fasi diverse. In quella professionale, per un medico ad esempio, fino ai venti anni c'è la formazione culturale, da 20 a 40 la maturazione personale e lavorativa, dai 40 ai 60 si è nell'acme della propria professione e dai 60 agli 80... si possono donare agli altri i frutti di quello che si è accumulato negli anni. So-

prattutto educando le persone a tenere uno stile di vita corretto. E' quello che mi sento adesso pronto a fare io. E' per questo che mi occupo personalmente dei check up nel Poliambulatorio. Ho visto troppe persone ammalarsi per trascuratezza dei comportamenti giusti o per l'ignoranza del funzionamento del proprio organismo, dando la colpa al "destino cinico e baro". Penso che una corretta prevenzione parta da un check up di primo livello, a cominciare dai quaranta anni, con intervalli di tempo gradualmente



> Dott. Ferdinando Santucci

più brevi invecchiando, e nel corso di questo sia fondamentale considerare la persona nel suo insieme e consigliarla sul corretto stile di vita da adottare. Nel check up che faccio presso il Poliambulatorio è prevista un'anamnesi accurata con la ricostruzione della storia clinica e familiare del paziente, un'analisi attenta degli stili di vita, la visita clinica del paziente con elettrocardiogramma ed analisi del sangue.»

... e le stagioni della salute?

«Anche per la cura di sé esistono precisi passaggi. E se una buona igiene di vita basata su una sana alimentazione e il giusto movimento fisico, senza abuso di sostanze nocive e unita alla ricerca della propria sere-

nità - *mens sana in corpore sano*, insomma - è la base del benessere ad ogni età, da 0 a 20 anni occorre capire che il corpo è una struttura complessa in cui ogni parte dipende dalle altre come in un'orchestra, evitando i comportamenti dannosi che presenteranno un conto salato in seguito. Dai 20 ai 40 bisogna cercare di utilizzare al meglio le forze, dosando lo stress, cercando di rispettare i propri limiti. Dai 40 ai 60 il medico diventa un prezioso alleato: la fase di crescita è finita, è necessario controllarsi non solo per

diagnosticare in fase precoce le malattie che si accompagnano all'invecchiamento, ma soprattutto per aver chiari i comportamenti "virtuosi", le linee guida da seguire. Il medico deve dire, e il paziente deve fare. Dai 60 agli 80 si raccolgono i frutti dei comportamenti che abbiamo tenuto, e la presenza di un medico che ci conosca e sia in grado di modulare gli accertamenti diagnostici, le terapie e i consigli più adatti è fondamentale.»

*Quali le regole auree della vita attiva?*

«Lo sport è il mezzo con cui prendiamo coscienza del nostro corpo. Per dare il massimo dei benefici l'attività fisica deve essere continuativa e costante: il nostro corpo è fatto per muoversi. Da giovani lo sport salvaguarda dall'obesità e tiene lontani dalle sostanze nocive come alcol e fumo. Bisogna sottolineare che nei giovani fino ai 16 anni l'alcol è molto più tossico per il fegato di quanto sarà da adulti, per la mancanza di un enzima. In età matura lo sport aiuta a mantenere in forma muscoli, articolazioni e apparato cardiovascolare, ma deve essere sempre accompagnato dalla conoscenza dei propri limiti, vissuto come un momento di benessere e non come una sfida: la durata dei nostri organi è direttamente proporzionale all'uso che ne facciamo, ci vuole rispetto ed equilibrio. Dopo i sessant'anni

l'attività fisica deve essere "dolce" e praticata in contesti in cui faciliti la socializzazione, come ballo, nuoto, ginnastica dolce, perché è fondamentale per il benessere psichico e la lucidità mentale mantenere un'attiva relazione con gli altri anche negli anni d'argento. L'altro punto fermo da tenere presente, e anche qui il medico può essere d'aiuto, è una dieta corretta e appetitosa. Imparare a gustare, ad assaporare è importante come la qualità e la varietà dei cibi che sono necessari alla nostra salute, per mantenere in armonia i nostri organi.»

### Molte le novità previste per migliorare i servizi del Poliambulatorio

*Dott. Santucci, quali novità sono previste quest'anno?*

«Sono molte, tese al miglioramento delle prestazioni verso l'utente. Abbiamo esteso l'orario di apertura: dal lunedì al sabato non stop dalle 7.30 alle 20.30. Abbiamo recentemente inaugurato un nuovo servizio, grazie a un infermiere che resta a disposizione dei pazienti ogni giorno presso il Centro dalle 7.30 alle 11.30, per tutte le prestazioni infermieristiche come prelievi, iniezioni, cambi di catetere, ed è disponibile anche per visite a domicilio. Nel corso dell'anno sarà potenziata la branca di Medicina dello sport, con la possibilità di sottoporsi presso di noi alle visite per conseguire l'idoneità agonistica, e ci sarà la possibilità di accedere in regime d'urgenza ad esami di diagnostica strumentale come l'ecografia. Un'altra novità è che l'esame di densitometria ossea, sempre con il Lunar di ultima generazione, è adesso eseguito dal Dott. Andrea Tarroni e dalla dott.ssa Maria Cristina Focherini, specializzati in Reumatologia, con una lettura precisa e immediata degli esiti dell'esame e una pronta consulenza sul percorso terapeutico da intraprendere eventualmente.»

#### VISITE SPECIALISTICHE:

##### • ECOGRAFIE OSTETRICHE:

genetiche con bi test  
morfologiche  
ecografo 4d

##### • ECOGRAFIE GINECOLOGICHE

con sonda transvaginale

##### • ECODOPPLER VASCOLARE

(aorta - carotidi - femorali)

##### • ECODOPPLER VENOSO

arti inferiori

##### • ECOGRAFIE:

internistiche - tessuti molli  
tendinee - articolari

##### • DENSITOMETRIA OSSEA TOTAL BODY

• STUDIO COMPOSIZIONE CORPOREA  
(massa magra, massa grassa)

con densitometro lunar

##### • HOLTER PRESSORIO

##### • HOLTER CARDIACO

##### • TEST ERGOMETRICO MASSIMALE

##### • ECOCARDIO + DOPPLER

##### • VISITE PER MEDICINA DEL LAVORO

##### • CHECK UP PERSONALIZZATI:

1° LIVELLO

2° LIVELLO

##### • PUNTO PRELIEVO

per analisi chimico cliniche

##### • FLEBOCLISI ENDOVENOSE

visite per rinnovo patenti:

auto, moto, nautiche, licenza di caccia

**Poliambulatorio**  
PRIVATO **VALTURIO**  
Direttore Sanitario Dott. FERNANDO SANTUCCI

Via Valturio 20A, 47900 Rimini  
tel. 0541 785566 fax 0541 782377



[www.poliambulatoriovalturio.it](http://www.poliambulatoriovalturio.it) - [info@poliambulatoriovalturio.it](mailto:info@poliambulatoriovalturio.it)