

NEWSLETTER



SALUTE ATTIVA



INFORMAZIONE • BENESSERE • PREVENZIONE



www.centrobernstein.it

Luglio/Agosto 2026

Cari Amici del Centro Bernstein,

L'estate è il periodo in cui tutti desideriamo rallentare i ritmi, dedicare più tempo alle vacanze e al benessere personale. È una stagione preziosa, ma anche un momento in cui è facile interrompere le buone abitudini costruite durante l'anno.

La salute, però, non va in vacanza.

Le più recenti evidenze scientifiche continuano a confermare ciò che osserviamo ogni giorno nel nostro lavoro: il movimento, l'esercizio fisico personalizzato, una corretta alimentazione e uno stile di vita attivo rappresentano la migliore medicina per vivere più a lungo e, soprattutto, vivere meglio.

Muoversi significa prevenire. Significa ridurre il dolore, mantenere la forza muscolare, proteggere le articolazioni, migliorare l'equilibrio, preservare le funzioni cognitive e conservare la propria autonomia negli anni. Bastano pochi gesti quotidiani, se eseguiti con costanza e nel modo corretto.

L'estate, inoltre, ci ricorda quanto sia importante prenderci cura di noi stessi anche davanti alle alte temperature. Idratarsi adeguatamente, evitare gli sforzi nelle ore più calde e mantenere un'attività fisica calibrata sono semplici accorgimenti che aiutano a proteggere la salute, soprattutto nelle persone più fragili. Anche

quest'anno il Ministero della Salute ha rinnovato il Piano nazionale di prevenzione contro le ondate di calore, richiamando l'attenzione sull'importanza di comportamenti responsabili e della prevenzione.

In questo numero della nostra newsletter abbiamo selezionato alcuni degli studi scientifici più interessanti degli ultimi mesi. Parleremo di allenamento della forza come strumento di longevità, dei benefici dell'attività fisica sulla qualità della vita, di come il movimento protegga le articolazioni e persino il cervello, oltre a proporre consigli pratici per affrontare l'estate in salute.

Al Centro Bernstein continuiamo a credere che la medicina del futuro sarà sempre più preventiva, personalizzata e fondata sulle evidenze scientifiche. È una filosofia che guida ogni giorno il nostro lavoro con un unico obiettivo: aiutare ciascuna persona a vivere meglio, più a lungo e con maggiore autonomia.

Vi auguriamo una splendida estate, ricca di movimento, salute e serenità.

Buona lettura!

Dott. Giorgio Pasetto
Centro Bernstein Verona e Domegliara



3 MESI
A SOLI
100€



**ESTATE FRESCA
OVER 65**

Benessere, movimento e socialità
in un ambiente climatizzato.



PALESTRA
CLIMATIZZATA



GINNASTICA
ADATTATA



YOGA
DOLCE



CONTROLLO
INIZIALE



PISCINA E
BENESSERE

PRENDERSI CURA DI SÉ, ANCHE D'ESTATE.



**ESTATE
SENZA DOLORE**

Risolvi il problema quest'estate
e riparti a settembre senza dolore.



FASCITE
PLANTARE



EPICONDILITE



TENDINITE
ACHILLEA



CALCIFICAZIONI



SPALLA DOLOROSA

SCOPRI LA SHOCK WAVE THERAPY



**CHECK-UP
DEL MOVIMENTO**

Valuta, previeni, migliora.
Il primo passo per stare bene davvero.



VALUTAZIONE
POSTURALE



FORZA
ED EQUILIBRIO



MOBILITÀ



ECOGRAFIA
MUSCOLO-TENDINEA

PROGRAMMA PERSONALIZZATO

CONOSCI IL TUO CORPO, MIGLIORA LA TUA VITA.

Prenota il tuo appuntamento allo 045/8300454

1 - Due ore alla settimana possono cambiare il tuo futuro

E se uno dei "farmaci" più efficaci per vivere più a lungo fosse già a disposizione di tutti?

Una delle più importanti ricerche pubblicate nel 2026 sul *British Journal of Sports Medicine* ha seguito oltre **147.000 persone per un periodo fino a 30 anni**, dimostrando che **90-120 minuti di allenamento della forza alla settimana** rappresentano la quantità ideale per ottenere i maggiori benefici sulla salute.

Chi svolge regolarmente due sedute settimanali di esercizi di forza presenta un rischio significativamente inferiore di mortalità rispetto a chi non si allena: **-13% per la mortalità complessiva, -19% per le malattie cardiovascolari e -27% per le malattie neurologiche**. I benefici risultano ancora maggiori quando l'allenamento della forza viene associato a un'attività aerobica regolare.

L'allenamento della forza non significa necessariamente sollevare pesi importanti. Anche esercizi con elastici, macchine isotoniche o il proprio peso corporeo, se eseguiti in modo corretto e personalizzato, aiutano a preservare la massa muscolare, aumentare la densità ossea, migliorare equilibrio e autonomia e ridurre il rischio di cadute e fratture.

Al Centro Bernstein l'allenamento della forza rappresenta uno dei pilastri dei nostri programmi di prevenzione, riabilitazione e longevità, sempre adattato all'età, alle condizioni cliniche e agli obiettivi di ogni persona.

La scienza oggi è chiara: bastano due ore alla settimana per investire concretamente nel proprio futuro.

Fonte scientifica

Zhang Y, Lee DH, Rezende LFM, et al. *Long-term resistance training with all-cause and cause-specific mortality: assessing dose-response and joint associations with aerobic physical activity*. **British Journal of Sports Medicine**, 2026.

2 - La varietà è un elisir di lunga vita

Camminare è importante. Andare in palestra anche. Ma la ricerca più recente suggerisce che **la vera chiave della longevità potrebbe essere la varietà del movimento.**

Uno studio pubblicato nel 2026 su **BMJ Medicine**, condotto dai ricercatori della **Harvard T.H. Chan School of Public Health**, ha seguito oltre **111.000 uomini e donne per più di 30 anni**. I risultati mostrano che le persone che praticano regolarmente attività fisiche diverse – come cammino, esercizi di forza, bicicletta, nuoto, yoga, ginnastica e altre attività – presentano un **rischio di morte prematura inferiore del 19%** rispetto a chi si dedica sempre allo stesso tipo di esercizio, indipendentemente dalla quantità totale di attività svolta.

Il motivo è semplice: ogni attività stimola il nostro organismo in modo diverso. L'allenamento della forza mantiene muscoli e ossa in salute, l'attività aerobica protegge cuore e polmoni, gli esercizi posturali migliorano mobilità ed equilibrio, mentre il lavoro in acqua riduce il carico sulle articolazioni e facilita il recupero.

È proprio questa la filosofia del **Centro Bernstein**: proporre programmi personalizzati che integrano **palestra, piscina riabilitativa, ginnastica posturale, allenamento funzionale e attività aerobica**, perché il benessere nasce dalla combinazione di stimoli diversi e non dalla ripetizione di un unico esercizio.

Cambiare movimento significa offrire nuovi stimoli al corpo, mantenendolo più efficiente, più forte e più sano nel tempo.

Fonte scientifica

Han H, Hu J, Lee DH, et al. *Physical activity types, variety, and mortality: results from two prospective cohort studies.* **BMJ Medicine**, 2026;5:e001513.

3 - Le ginocchia non si consumano muovendosi

Per molti anni si è pensato che, in presenza di artrosi del ginocchio, fosse meglio limitare il movimento per "non consumare ulteriormente la cartilagine". Oggi sappiamo che è vero esattamente il contrario.

Una delle più importanti revisioni scientifiche pubblicate sul **BMJ** ha analizzato **217 studi clinici** che hanno coinvolto oltre **15.000 persone con artrosi del ginocchio**, confrontando le diverse tipologie di esercizio fisico. I risultati sono molto chiari: **l'attività aerobica (come camminare, pedalare o nuotare) e gli esercizi di rinforzo muscolare rappresentano tra i trattamenti più efficaci** per ridurre il dolore, migliorare la funzionalità del ginocchio, aumentare la capacità di camminare e migliorare la qualità della vita. Inoltre, non sono emersi aumenti significativi degli effetti indesiderati legati all'esercizio.

Il motivo è semplice: il movimento nutre la cartilagine, migliora la circolazione articolare, rafforza i muscoli che stabilizzano il ginocchio e riduce il carico che grava sull'articolazione durante le attività quotidiane. Al contrario, l'inattività favorisce la perdita di forza muscolare, aumenta la rigidità e accelera la perdita di autonomia.

Naturalmente, non tutti gli esercizi sono adatti a tutti. È fondamentale che il programma sia personalizzato in base all'età, al grado di artrosi e alle condizioni cliniche della persona.

Al **Centro Bernstein** questo è il principio che guida ogni percorso riabilitativo: combinare esercizi di rinforzo, attività aerobica, lavoro posturale e, quando indicato, riabilitazione in acqua, per aiutare ogni paziente a recuperare movimento, ridurre il dolore e tornare a vivere con maggiore autonomia.

Il messaggio della scienza è chiaro: il movimento corretto protegge il ginocchio. L'inattività lo indebolisce.

Fonte scientifica

Jin X, et al. *Comparative efficacy and safety of exercise modalities in knee osteoarthritis: systematic review and network meta-analysis*. **The BMJ**, 2025;391:bmj-2025-085242.

4 - Muoversi per vivere meglio: l'esercizio migliora davvero la qualità della vita

Quando si parla di attività fisica, il primo pensiero va spesso alla forma fisica o alla prevenzione delle malattie. In realtà, il beneficio più importante è un altro: **vivere meglio ogni giorno**.

Una recente revisione sistematica e meta-analisi ha confermato che, nelle persone **con più di 50 anni**, l'esercizio fisico migliora in modo significativo la **qualità della vita**, con risultati particolarmente evidenti nei programmi che includono il **rinforzo muscolare**. I benefici riguardano sia la sfera fisica sia quella psicologica, con effetti positivi su autonomia, benessere e capacità di affrontare le attività quotidiane.

I miglioramenti osservati dagli studiosi interessano numerosi aspetti della vita quotidiana:

- **meno dolore** e maggiore facilità nei movimenti;
- **più autonomia** nelle attività di tutti i giorni;
- **maggiore energia** e resistenza alla fatica;
- **migliore umore**, con riduzione di ansia e senso di isolamento;
- **più occasioni di socializzazione**, soprattutto quando l'attività viene svolta in gruppo.

Al Centro Bernstein questi risultati trovano conferma ogni giorno. L'obiettivo dei nostri programmi è aiutare ogni persona a ritrovare il piacere di muoversi, la sicurezza nei propri gesti e una migliore qualità della vita.

La vera conquista non è aggiungere anni alla vita, ma aggiungere vita agli anni.

Fonte scientifica

van der Veen R, Prinsen EC, Bramer W, Speksnijder CM.
*Effectiveness of functional tasks exercise on functional ability and health-related quality of life in community-dwelling older adults: A systematic review and meta-analysis. **Physiotherapy**. 2026.*



BERNSTEIN DAY

30 ANNI DI BERNSTEIN

— SABATO —

10 OTTOBRE 2026



Una giornata speciale per celebrare insieme

www.centrobernstein.it