

Anno XIV | Maggio-Giugno 2026

SALUTE *più*

www.salutepiu.it | Info@salutepiu.it

HEALTH MAGAZINE | MEDICINA | SCIENZA | AMBIENTE



ORTOPEDIA
Cellule staminali



NATURSTUDIOSALUTE
Emozioni e benessere



DERMATOLOGIA
Le smagliature



PILATES
Benessere e movimento



DOSSIER
Intelligenza Artificiale

SALUTE *più*

www.salutepiu.it | Info@salutepiu.it

HEALTH MAGAZINE | MEDICINA | SCIENZA | AMBIENTE



In ricordo della nostra Carmen

Sei sempre nei nostri cuori.

Il tuo esempio ha rafforzato il nostro sforzo editoriale nel raggiungere quelle mete professionali che, insieme, avevamo programmato per il futuro dei nostri media (portale e rivista). Con lo stesso vigore e la stessa passione stiamo proseguendo, guidati dallo spirito altruistico che ci ha sempre distinti, per mantenere una linea giornalistica capace di divulgare un'informazione di alto profilo: sia per il mondo sanitario, sia per quello ormai innovativo della scienza e, soprattutto, sul futuro che ci sta preparando l'intelligenza artificiale (IA). Sei e rimarrai sempre nei nostri cuori.

La Redazione



SANIT - 7° Forum Internazionale della Salute



Nascita di SalutePiù 2010 - Il Primo Comitato Scientifico

CUR IUVENES ITALIAM RELINQUERE CONSTITUANT



Direttore responsabile
Roberto Scenna Biagioli

Cofondatrice della rivista
Carmen Marini

Redazione
Patrizia Pioppo
Eleonora Pinci
Copy Editor

Hanno collaborato
Prof. Paolo Palombi
Dott.ssa Daniela Cimpeanu
Dott.ssa Francesca Restivo
Fondatrice Studio Perla
Monica Cetta

Direzione editoriale e amministrativa
Via Aurelio Saffi, 8 Santa Marinella
00058 Rm

Ideazione grafica e impaginazione
Adriano Grossi

Concessionaria esclusiva di pubblicità
info@salutepiu.it

Editore
RSB & Group - Via Aurelio Saffi, 8
Santa Marinella (Rm)
Tel. +39 3273898756

Tutto il materiale, articoli, foto e lettere, inviatoci resterà di proprietà dell'editore. Degli articoli e lettere firmate sono esclusivamente responsabili gli Autori. È vietata la riproduzione totale o parziale di ogni contenuto di questa pubblicazione senza il consenso dell'editore. Tutte le collaborazioni giornalistiche alla rivista Salute più, sono da considerarsi ad esclusivo titolo gratuito, salvo accordi sottoscritti con ogni singolo autore.

Più di 600 mila giovani italiani, dal 2013 al 2024, hanno lasciato l'Italia, dati ISTAT. Considerando che gran parte dei maggiorenni, under 35 che si è sposato fuori dai confini nazionali, proviene dalle regioni del nord ovest (circa 95 mila), 85 mila dal nord est. Sud e isole si contano un totale di 141 mila.

Questi numeri potrebbero aumentare considerando che molti giovani mantengono la residenza nel loro luogo di origine.

Molti di questi giovani, al momento della partenza ha una laurea triennale, mentre un terzo è diplomato. Il valore che questi giovani lasciano in Italia, si parla di oltre 150 miliardi, ma la considerazione, da non sottovalutare il forte calo demografico, questi i dati statistici, ma cerchiamo di capire la motivazione perché questi giovani decidono di andare all'estero.

Da alcune interviste effettuate a giovani del nord e sud Italia, le motivazioni sono più o meno analoghe: cercare nuova formazione, crescere e sperimentare nuovi contesti professionali. Due giovani su tre progettano un ritorno in Italia a patto che vengano proposte condizioni più favorevoli di quelle attuali: salari adeguati al costo della vita, maggiore valutazione del merito, reali opportunità di crescita professionale, e, non per ultimo, una maggiore cultura manageriale delle imprese.

Ormai la tendenza ad espatriare dei giovani è inarrestabile, nel 2024/25 circa 95 mila giovani dai



18 ai 39 anni hanno lasciato l'Italia, sempre con le stesse motivazioni.

L'Italia dovrà considerare programmi e progetti in grado di competere con altre nazioni dell'Europa, attualmente molto più organizzati di noi. È tempo, ormai, di riprogrammare la "questione" giovani e di costruire un Paese in grado di competere e di attirare talenti, è questa la priorità di cui i prossimi Governi di destra o di sinistra hanno il compito di adottare misure concrete, anche in considerazione che la differenza delle nascite, ogni anno è a saldo negativo.

Bisogna dire che il fenomeno non è soltanto italiano, ma nel nostro Paese ogni anno si registra un calo lento ma continuo delle nascite, nel frattempo, i decessi sono aumentati. Muoiono più persone di quante ne nascano.

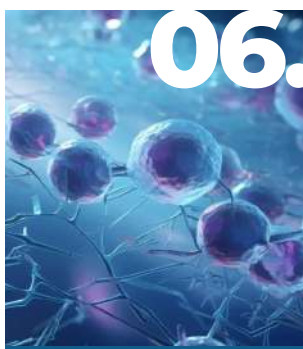
Dietro questa curva discendente risalta in modo profondo nel modo in cui viviamo, insicurezze economiche, mancanza di servizi per l'infanzia, abitazioni costose, assenza di politiche strutturali di sostegno alla famiglia.

La necessità, urgente, di dar vita a una nuova idea di libertà individuale.



Editoriale

Intelligenza Artificiale



ORTOPEDIA

Cellule staminali in ortopedia



STORIA DELLA MEDICINA

Dalle origini al futuro della cura corrente



NATURSTUDIOSALUTE

Candida e cistiti ricorrenti



NATURSTUDIOSALUTE

Gambe gonfie, pesantezza e benessere dei tessuti



16.

DOSSIER

Intelligenza Artificiale



24.

DERMATOLOGIA

Smagliature:
pelle e prevenzione



26.

PILATES

Benessere
e movimento



28.

NATURSTUDIOSALUTE

Emozioni e benessere



31.

ANIMALI

Anche i cani
si ammalano

CELLULE STAMINALI IN ORTOPEDIA.

Le grandi innovazioni della chirurgia Bioingegnerizzata.

Intervista al Prof. Paolo Palombi

di Roberto Scenna Biagioli



Sono circa 4 milioni gli italiani che soffrono di Artrosi o Osteoporosi, una malattia cronica degenerativa, non infiammatoria, delle articolazioni.

Le donne hanno un maggior rischio rispetto agli uomini, soprattutto dopo la menopausa.

Per approfondire l'argomento abbiamo incontrato alla Clinica Villa Mafalda di Roma il Prof. Paolo Palombi, Specializzato in Ortopedia e medicina dello Sport.

Prof. Palombi, cosa sono le cellule staminali? E

quali funzioni in ambito Ortopedico.

Oggi, grazie ai traguardi della nuova Ortopedia rigenerativa, è possibile stimolare la rigenerazione cellulare della cartilagine ricorrendo alle Cellule Staminali adulte, dette "Mesenchimali" adulte, ovvero Cellule in grado di differenziarsi nei tessuti connettivali di origine mesodermica, come il tessuto Osseo, cartilagineo, adiposo, muscolare, e vascolare.

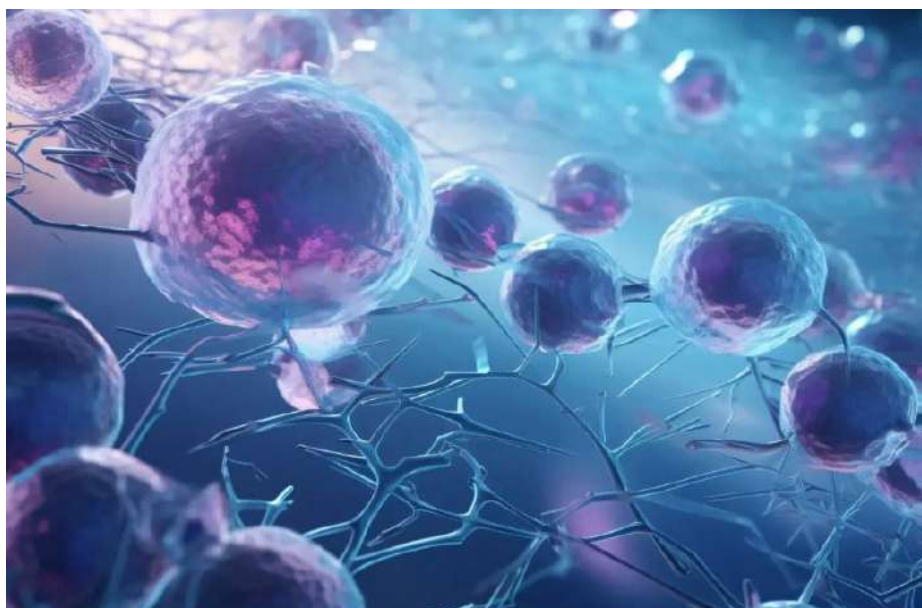
Quante tipologie di Cel-

lule Staminali esistono?

Oggi conosciamo CS fetali, embrionarie e adulte. Nelle adulte, come abbiamo detto, d'interesse ortopedico sono le Cellule Mesenchimali, progenitrici del tessuto osseo e cartilagineo.

Esse possono essere rinnestate in forma autologa.

Quelle utilizzate per le lesioni articolari sono le autologhe adulte ossia prelevate dallo stesso paziente estemporanea-





mente nella stessa seduta operatoria.

Da dove vengono prelevate?

Recentemente si è osservato che il tessuto adiposo con la sua componente stromale, è il più ricco di elementi cellulari Mesenchimali e fattori di crescita.

Peraltro il prelievo, solitamente dal pannicolo adiposo dell'addome, risulta di facile e rapida esecuzione, e ben tollerato dal paziente, potendosi effettuare con ago da liposuzione in anestesia locale.

Prof. Palombi, quale è la durata della procedura chirurgica?

Dopo il prelievo adiposo, mentre il tessuto ottenuto con la liposuzione

viene processato, il chirurgo solitamente procede ad una artroscopia in anestesia locale che serve a fare un "Debridement" ovvero una pulizia articolare con la regolizzazione dei frammenti cartilaginei mobilizzati con le sportazioni degli osteofiti (deformazione ossee artrosiche).

Successivamente viene collocato in articolazione il prelievo ormai pronto: Il tutto può richiedere un tempo di 30/40 minuti, che permette al paziente di tornare al proprio domicilio con l'aiuto di bastoni "canadesi".

Ringraziamo il Pof. Paolo Palombi per la sua chiara e precisa informazione e ringraziamo anche la ricerca, fondamentale per tutte le innovazioni tecnologiche fondamentali

per una medicina sempre più risolutiva per migliorare la nostra salute.

Prof. PAOLO PALOMBI

" Specializzato in Ortopedia e Traumatologia, in Medicina dello Sport ed in Fisioterapia. Si occupa in particolare di Chirurgia Protetica di Anca, Ginocchio e Spalla, tanto da aver brevettato diverse soluzioni come il sistema a viti divergenti Dilops e lo Stello Femorale corto presa dorsale. Inoltre, esperto nel campo della Traumatologia nell'anziano.

Ambulatorio:

Clinica Villa Mafalda
Via Monte delle Gioie, 5
tel.06 860941
info@paolopalombi.com
www.paolopalombi.com

Storia della Medicina

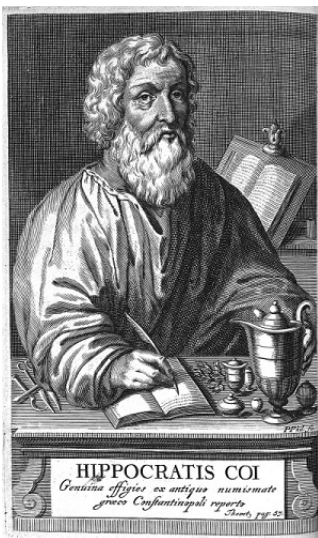
MEDICINA:

AB ANTIQUISSIMIS TEMPORIBUS USQUE AD MODERNA E FUTURA PROGRESSA

di Roberto Scenna Biagioli



La storia della medicina ha origini millenarie. La pratica dell'autocura nasce con la storia dell'uomo con l'istinto degli animali di utilizzare piante e minerali per curarsi. La prima forma di scienza medica risale alle civiltà antiche, da quelle Mesopotamiche a quelle Egizie, le cui figure chiave sono state Esagil-kin-apli e Ippocrate. Già d'allora la medicina si è occupata di studiare il corpo umano con l'obiettivo di migliorare e/o garantire un migliore status di salute.



Entriamo poi nelle informazioni su altre civiltà antiche dove l'arte della medicina iniziava d'entrare nelle specifiche delle patologie medico-sanitarie.

Parlando, ad esempio, della Grecia troviamo un medico di Crotone che elaborò il primo elaborato di Anatomia, o Ippocrate che creò il primo studio medico a Cos. Subito dopo l'anno mille, sotto l'Impero romano, la medicina

fa grandi passi avanti nell'ambito dell'Urologia e dell'Oftalmologia. Nascono le prime università di medicina. La prima scuola di anatomia nasce a Bologna nel 1300.

Nel Rinascimento esplode l'evoluzione della medicina e con l'invenzione della stampa a caratteri mobili, tutte le informazioni medico-scientifiche sono

di facile consultazione nei nuovi testi scritti.

Da questo momento la medicina inizia a fare progressi non pensabili prima. Inizia innanzitutto un legame stretto con tutto il progresso scientifico, questo ha fatto sì che quasi "per magia" diminuisce la mortalità e l'aspettativa di vita dell'individuo.

Il Novecento è anche l'inizio delle grandi scoperte, una delle più importanti la si deve a Alexander Fleming. Durante la prima guerra mondiale lavora come ufficiale medico e annota che le ferite dei soldati, che poi creano infezioni, in qualche modo sono più devastanti delle bombe. Inizia lo studio come debellare queste infezioni e nel 1928, nel suo laboratorio scopre che la sostanza prodotta dalla muffa era capace di distruggere i batteri. Nasce così la Penicillina, giungendo quindi alla scoperta della attività antibiotica concetto medico di antagonismo batterico per debellare le malattie infettive.

Oggi e per il futuro la storia della medicina si dovrà ancora pensare principalmente con l'avvento introduttivo dell'Intelligenza Artificiale.

“La storia è maestra di vita e di luce della verità”, come diceva Cicerone, e ci aiuta a capire il passato e ad affrontare i problemi del presente.



Candida e cistiti ricorrenti: e se tutto iniziasse nell'intestino?

Microbiota, barriera intestinale e asse intestino-vescica: cosa ci dice oggi la ricerca scientifica.

Intervista alla nostra esperta Dott. ssa Daniela Cimpeanu

A cura di Roberto Scenna Biagioli



Negli ultimi anni la ricerca scientifica ha rivolto una crescente attenzione al ruolo del microbiota intestinale e della barriera intestinale nel mantenimento dell'equilibrio dell'organismo.

Tra gli ambiti oggi maggiormente studiati vi è il possibile collegamento tra disbiosi intestinale, candidosi recidivanti e cistiti ricorrenti, aprendo nuove prospettive nella comprensione di questi disturbi.

Ne parliamo con la Dott.ssa Daniela Cimpeanu, Doctor of Science in Naturopathy, major Dietology and Nutri-

tion, esperta in benessere e prevenzione dei disturbi gastrointestinali, autrice del libro "L'intestino: l'origine di tutte le patologie. Ripuliamo l'intestino e riaccendiamo la nostra salute" e ideatrice del Metodo delle 5R, un approccio naturale biointegrato finalizzato a coadiuvare l'azione medica, sostenendo il fisiologico equilibrio dell'ecosistema intestinale.

Dottoressa Cimpeanu, Candida, cistiti ricorrenti e colon irritabile possono avere un filo conduttore comune?

Absolutamente sì.

Oggi la ricerca scientifica ci invita ad osservare questi disturbi con una prospettiva più ampia, ponendo sempre maggiore attenzione al ruolo del microbiota intestinale e della barriera intestinale.

Questo non significa che Candida, cistiti ricorrenti e colon irritabile abbiano sempre la stessa origine, ma che, in molte persone, possano condividere uno stesso terreno biologico: una condizione di disbiosi intestinale, ovvero un'alterazione dell'equilibrio del microbiota.

Il sintomo è come una spia rossa che si accende sul cru-

scotto della nostra macchina umana.

Ci indica dove l'organismo sta manifestando un disagio, ma non sempre ci racconta dove quello squilibrio abbia avuto origine.

Spegnere la spia senza comprenderne la causa può farci perdere un'informazione preziosa.

Per questo ritengo importante non fermarsi esclusivamente al sintomo, ma ricercare, quando possibile, le condizioni che possono aver favorito quello squilibrio, osservando la persona nella sua globalità.

Che cos'è la disbiosi intestinale e perché oggi viene considerata così importante?

Per comprenderlo dobbiamo prima capire che cos'è il microbiota intestinale.

Per molti anni abbiamo considerato l'intestino come un semplice organo deputato alla digestione.

Oggi sappiamo che è molto di più.

Al suo interno vive una comunità straordinariamente complessa composta da miliardi di microrganismi che la letteratura scientifica descrive come

un vero e proprio ecosistema biologico. Il microbiota viene oggi considerato uno degli ecosistemi più complessi del nostro organismo.

La sua composizione, la biodiversità e il suo equilibrio funzionale contribuiscono a numerose funzioni fisiologiche, tra cui quelle digestive, immunitarie e metaboliche.

Questi microrganismi partecipano alla digestione degli alimenti, producono preziosi metaboliti, contribuiscono alla sintesi di alcune vitamine, sostengono la fisiologica funzione del sistema immunitario e rappresentano una delle principali difese naturali contro la proliferazione dei microrganismi opportunisti.

Quando questo delicato equilibrio si altera si parla di disbiosi intestinale.

Questa visione è oggi sostenuta da una letteratura scientifica sempre più ampia. Uno studio pubblicato su *Nature Reviews Gastroenterology & Hepatology* evidenzia come il microbiota intestinale rappresenti uno dei principali regolatori dell'omeostasi immunitaria e metabolica dell'organismo e come le alterazioni della sua composizione possano contribuire allo sviluppo di numerose condizioni patologiche intestinali ed extraintestinali.

In questa condizione vengono meno numerose funzioni protettive e la ricerca suggerisce che possano crearsi condizioni favorevoli alla comparsa o alla persistenza di diversi disturbi gastrointestinali e, in alcuni casi, anche extraintestinali.

Perché la Candida tende a ripresentarsi nonostante le terapie?

È una domanda che mi viene rivolta molto spesso.

La prima cosa da chiarire è che la Candida non è un ospite estraneo.

È un lievito normalmente presente anche nel nostro organismo e, quando il microbiota è in equilibrio, convive fisiologicamente con gli altri microrganismi senza creare problemi.

Il quadro cambia quando questo equilibrio si altera.

Una riduzione della flora batterica benefica, terapie antibiotiche ripetute, un'alimentazione ricca di zuccheri, stress cronico e altri fattori possono favorire la proliferazione della Candida e contribuire ad alterare il fisiologico equilibrio dell'ecosistema intestinale. La ricerca scientifica sta approfondendo sempre di più il rapporto tra disbiosi

intestinale, Candida e aumentata permeabilità intestinale, cercando di comprendere come questi meccanismi possano contribuire, nei soggetti predisposti, alla persistenza o alla ricomparsa del problema.

Per questo motivo ritengo importante non limitarsi esclusivamente alla manifestazione clinica, ma considerare anche il terreno biologico nel quale quel disturbo si sviluppa.

L'obiettivo non è semplicemente "combattere" la Candida, ma comprendere perché abbia trovato un terreno favorevole alla sua proliferazione.

Qual è il collegamento tra intestino e cistiti ricorrenti?

Negli ultimi anni la ricerca scientifica ha acceso i riflettori sul cosiddetto asse intestino- vescica, un ambito di crescente interesse.

L'intestino rappresenta infatti il principale serbatoio naturale di numerosi microrganismi,



tra cui alcuni ceppi di *Escherichia coli*, il batterio più frequentemente coinvolto nelle cistiti batteriche.

Anche la letteratura scientifica più recente sta approfondendo sempre più il cosiddetto asse intestino-vescica. Una revisione pubblicata su *Nature Reviews Urology* sottolinea come il microbiota intestinale possa rappresentare un importante fattore coinvolto nella suscettibilità alle infezioni urinarie ricorrenti, aprendo nuove prospettive nella prevenzione e nella gestione integrata di questi disturbi.

Questo non significa che ogni cistite abbia origine nell'intestino, ma che una condizione di disbiosi intestinale, una ridotta biodiversità del microbiota e un'alterazione della barriera intestinale possano rappresentare, in alcune persone, fattori che favoriscono una maggiore suscettibilità alle recidive.

Ancora una volta il messaggio è lo stesso. Il sintomo ci indica dove il disturbo si manifesta, ma comprenderne le possibili cause significa osservare l'organismo nella sua globalità.

È questa la direzione verso la quale oggi si sta orientando la ricerca scientifica e che, nel mio approccio professionale, considero fondamentale per costruire un percorso personalizzato coadiuvando l'azione medica.

Che ruolo svolge la barriera intestinale in tutto questo?

La barriera intestinale rappresenta uno dei sistemi di difesa più sofisticati del nostro



organismo.

È costituita da cellule epiteliali, giunzioni serrate, muco, sistema immunitario e microbiota, che lavorano in stretta sinergia per regolare il passaggio delle sostanze tra l'intestino e il circolo sanguigno.

Mi piace immaginarla come il controllo passaporti di un grande aeroporto.

Ogni giorno decide chi può oltrepassare quel confine.

Lascia passare acqua, nutrienti, vitamine e tutte le sostanze utili all'organismo, mentre ostacola il passaggio di batteri, tossine e molecole che non dovrebbero raggiungere il circolo sanguigno.

Quando questa funzione di controllo si altera, la ricerca scientifica sta approfondendo il fenomeno dell'aumentata permeabilità intestinale,

comunemente definita *leaky gut*.

In questa condizione alcune sostanze possono attraversare la barriera con maggiore facilità, contribuendo, nei soggetti predisposti, al mantenimento di uno stato di infiammazione e di squilibrio dell'ecosistema intestinale.

Per questo motivo microbiota e barriera intestinale vengono oggi considerati due elementi profondamente interconnessi: quando uno perde il proprio equilibrio, inevitabilmente influenza anche l'altro.

Perché ritiene così importante preparare l'ambiente intestinale prima di riequilibrare il microbiota?

Perché non possiamo pretendere di ricostruire un ecosistema se prima non abbiamo creato le condizioni affin

ché possa ritrovare il proprio equilibrio. Mi piace spiegare questo concetto con una metafora molto semplice.

Non possiamo mettere vino nuovo nelle bottiglie sporche.

Se introduciamo probiotici in un ambiente intestinale ancora caratterizzato da disbiosi, processi fermentativi, alterazioni della mucosa e un microbiota profondamente squilibrato, sarà più difficile favorire un riequilibrio stabile.

Immaginiamo una città in cui il servizio di raccolta dei rifiuti si interrompa improvvisamente.

Con il passare dei giorni i rifiuti si accumulano, fermentano e l'intero ecosistema cittadino perde progressivamente il proprio equilibrio.

In modo analogo, quando il transito intestinale è rallentato e il microbiota è alterato, possono aumentare i processi fermentativi e putrefattivi, rendendo l'ambiente meno favorevole alla flora batterica benefica.

Per questo motivo ritengo importante preparare il terreno biologico prima di favorire il riequilibrio del microbiota.

In cosa consiste il Metodo delle 5R?

Il Metodo delle 5R nasce proprio da questa filosofia: prima si prepara il terreno, poi si favorisce il riequilibrio.

La prima fase è Rimuovere, favorendo il fisiologico transito intestinale e il mantenimento di un ambiente favorevole

all'equilibrio dell'ecosistema intestinale. La seconda fase è Riossigenare, creando condizioni più favorevoli alla flora batterica benefica e meno favorevoli alla proliferazione dei microrganismi opportunisti.

Successivamente si passa alla terza fase, Ripristinare, sostenendo il fisiologico equilibrio del microbiota attraverso probiotici selezionati e ceppi diversificati, scelti in base alle caratteristiche della persona.

La quarta fase è Riparare, sostenendo la fisiologica integrità della barriera intestinale attraverso un'alimentazione mirata e nutrienti specifici.

Infine si arriva alla quinta fase, Reintegrare, supportando la fisiologica funzione digestiva con enzimi, vitamine, sali minerali e altri nutrienti utili al mantenimento dell'equilibrio intestinale.

Si tratta di un approccio naturale biointegrato finalizzato a sostenere il fisiologico equilibrio dell'ecosistema intestinale con un approccio complementare, personalizzato e orientato alla persona, coadiuvando l'azione medica.

Qual è il messaggio che desidera lasciare ai nostri lettori?

Negli ultimi anni la ricerca scientifica ha profondamente modificato il nostro modo di osservare l'intestino.

Oggi sappiamo che il microbiota dialoga continuamente con il sistema immunitario, il cervello, il sistema endocrino e numerosi altri organi, influenzando molte delle funzioni fisiologiche indispen-

sabili al mantenimento del nostro equilibrio.

È proprio questa visione integrata ad aver ispirato il mio lavoro, il Metodo delle 5R e la scrittura del libro "L'intestino: l'origine di tutte le patologie. Ripuliamo l'intestino e riaccendiamo la nostra salute."

Il mio invito è quello di non fermarsi esclusivamente al sintomo, ma di imparare a osservare la persona nella sua globalità, ricercando, quando possibile, anche le condizioni che possono aver favorito la comparsa dello squilibrio, sempre in affiancamento ai percorsi prescritti dal medico.

Ogni giorno la ricerca ci insegna qualcosa di nuovo sull'intestino. Ma, prima ancora della scienza, è il nostro corpo che prova a parlarci. Imparare ad ascoltarlo significa spesso intervenire con maggiore consapevolezza e comprendere più profondamente i segnali che invia.

Perché comprendere le possibili cause significa iniziare a prendersi cura di sé con maggiore consapevolezza.

Il sintomo rappresenta un messaggio che il nostro organismo ci invia.

Sta a noi imparare ad ascoltarlo.

Perché, molto spesso, il primo passo verso il benessere non consiste semplicemente nel far tacere un sintomo, ma nel comprenderne il significato.

NATURSTUDIOSALUTE

Dr.ssa Daniela Cimpeanu
Piazza Conca D'oro - 00141
Tel. +39 3200374196
www.naturstudiosalute.com

GAMBE GONFIE, PESAMTEZZA, GRASSO LOCALIZZATO E PERDITA DI TONICITA': E SE IL TUO CORPO STESSE CHIEDENDO AIUTO?

Come un approccio integrato e la tecnologia Icoone® Laser possono aiutare a perdere centimetri, rassodare i tessuti e ritrovare gambe più leggere.

Intervista alla Dott.ssa Daniela Cimpeanu

di Roberto Scenna Biagioli



L'estate è arrivata. È il momento dell'anno in cui molte donne desiderano indossare un abito leggero, una gonna o un paio di sandali con serenità.

Eppure, proprio in questa stagione, emerge un disagio che va ben oltre l'aspetto estetico. Per molte persone non è soltanto una questione estetica. È un disagio che si sente. Gambe pesanti e doloranti. Piedi gonfi che, a fine giornata, faticano perfino a entrare nei sandali.

Cellulite sempre più evidente. Pelle meno tonica. Tessuti rilassati.

Una sensazione di pesantezza che accompagna la giornata e limita il piacere di sentirsi bene nel proprio corpo.

Ma perché accade tutto questo?

È davvero soltanto un problema estetico?

Oppure il nostro organismo sta cercando di comunicarci qualcosa?

Ne parliamo con la Dott.ssa Daniela Cimpeanu, Doctor of Science in Naturopathy, major Dietology and Nutrition, esperta in benessere e prevenzione dei disturbi gastrointestinali, autrice del libro "L'intestino: l'origine di tutte le patologie. Ripuliamo l'intestino e riaccendiamo la nostra salute" e ideatrice del Metodo delle 5R.

Dottoressa Cimpeanu, perché oggi così tante donne lamentano gambe gonfie, ritenzione idrica, cellulite e perdita di tonicità?

Perché il corpo ci parla. E quando un tessuto cambia, lo fa sempre per una ragione. La cellulite non nasce in un giorno.

Così come non nasce in un giorno un tessuto gonfio, pesante o poco tonico.

Sono spesso il segnale che, nel tempo, qualcosa ha progressivamente alterato il fisiologico equilibrio dei tessuti.

Ecco perché limitarsi a trattare l'inetetismo significa, molto spesso, intervenire sull'effetto senza aver compreso la causa. Io parto sempre da una domanda.

Perché quel tessuto trattiene liquidi? Perché ha perso compattezza?

Che cosa ha portato quella pelle a diventare meno tonica e meno elastica?

Solo comprendendo le possibili cause possiamo costruire un percorso realmente efficace. Quando iniziamo a prenderci cura del tessuto e non soltanto dell'inetetismo, il corpo risponde. I tessuti diventano più compatti. La pelle più tonica. Le gambe più leggere.

E, molto spesso, la perdita di centimetri diventa la naturale conseguenza di questo percorso.

Perché il mio obiettivo non è semplicemente migliorare ciò che vediamo allo specchio.

È aiutare il corpo a ritrovare le migliori condizioni affinché possa esprimere, naturalmente, il proprio equilibrio e il proprio benessere.

Dottoressa Cimpeanu, perché parla così spesso di drenaggio e depurazione quando



affronta problematiche come cellulite, ritenzione idrica e gonfiore?

Perché il corpo accumula ciò che non riesce più a eliminare con la stessa efficienza.

Stress, sedentarietà, alimentazione poco equilibrata, alterazioni ormonali, poche ore di sonno e ritmi di vita sempre più frenetici possono influenzare il fisiologico equilibrio dell'organismo e riflettersi anche sulla qualità dei tessuti.

Il risultato? Gonfiore. Pessantezza. Ritenzione di liquidi. Pelle meno luminosa. Tessuti meno tonici e più difficili da rimodellare.

Ecco perché, nel mio lavoro, non mi limito mai a osservare soltanto ciò che compare sulla superficie della pelle.

Io credo profondamente in un principio: per essere belli fuori dobbiamo prima essere sani dentro. La pelle è la cartina tornasole del nostro organismo. È

lo specchio di ciò che accade al suo interno. Non possiamo chiedere alla pelle di raccontare salute, se prima non aiutiamo l'organismo a ritrovare il proprio equilibrio.

Per questo motivo il primo passo è creare un terreno biologico favorevole, sostenendo i fisiologici processi di drenaggio e depurazione dell'organismo attraverso programmi personalizzati e rimedi naturali selezionati in base alle caratteristiche della persona.

Solo dopo questo lavoro intervegno anche sul tessuto. È proprio qui che la tecnologia Icoone® Laser diventa una straordinaria alleata.

Perché ha scelto proprio Icoone® Laser?

Perché oggi non basta trattare un inestetismo. Bisogna aiutare il tessuto a ritrovare qualità. Ho scelto Icoone® Laser perché rappresenta una delle tecnologie più evolute oggi disponibili per il trattamento non invasivo del tessuto connettivo.

Grazie all'azione combinata della stimolazione multi-microalveolare, del Laser e della luce LED, lavora in modo estremamente preciso su ogni millimetro di pelle, rispettando la fisiologia dei tessuti. Favorisce il benessere del microcircolo sanguigno e linfatico. Sostiene il drenaggio dei liquidi.

Favorisce la fisiologica attività dei fibroblasti, contribuendo ai naturali processi di produzione di collagene ed elastina, con un progressivo miglioramento della qualità del tessuto connettivo. Il risultato è concreto. Tessuti più compatti. Pelle più

tonica. Gambe più leggere. Progressiva perdita di centimetri nelle aree trattate. Perché quando migliorano la qualità del tessuto, il drenaggio dei liquidi e il benessere del microcircolo, il corpo inizia naturalmente a rimodellarsi. Non accompagno il paziente verso un risultato momentaneo. Lo accompagno verso una progressiva rieducazione del tessuto. È questa, nella mia esperienza professionale, la vera differenza.

Dottorssa Cimpeanu, per quali problematiche le persone si rivolgono più frequentemente a lei per un percorso con Icoone® Laser?

Quasi nessuna persona entra nel mio studio dicendomi: "Dottorssa, ho la cellulite." Entrano e mi dicono: "Le gambe mi fanno male." "La sera i sandali mi segnano i piedi dal gonfiore." "Mi sento sempre pesante." "Ho perso peso, ma la pelle è rimasta rilassata." "Quei cuscini sull'interno coscia, sull'addome o sui fianchi non riesco proprio a eliminarli."

Ed è proprio da qui che inizia il mio lavoro. Perché dietro un inestetismo, molto spesso, c'è un tessuto che sta chiedendo aiuto.

Le richieste più frequenti riguardano cellulite, ritenzione idrica, gambe pesanti, adipe localizzato su addome, fianchi, interno coscia, glutei, schiena e ginocchia, lassità cutanea dopo dimagrimenti o gravidanze, ma anche fibrosi, aderenze, esiti cicatriziali e il supporto al recupero dei tessuti. Per questo motivo ogni percorso viene costruito su misura. Perché ogni corpo

racconta una storia diversa.

Che cosa può fare concretamente Icoone® Laser?

Può fare molto. Può favorire la perdita di centimetri. Può contribuire a migliorare l'aspetto della cellulite. Può rassodare i tessuti. Può aiutare a contrastare l'adipe localizzato. Può favorire il benessere del microcircolo sanguigno e linfatico. Può sostenere il drenaggio dei liquidi.

Può contribuire a migliorare la qualità del tessuto connettivo e accompagnare il recupero funzionale in presenza di fibrosi, aderenze ed esiti cicatriziali. Ma ciò che amo di più di questa tecnologia è un altro aspetto. Lavora nel pieno rispetto della fisiologia del corpo.

Non aggredisce il tessuto. Lo accompagna, seduta dopo seduta, a ritrovare progressivamente qualità, elasticità e compattezza.

Ed è proprio questa delicatezza che la rende estremamente efficace anche nei trattamenti del viso, del collo e del décolleté. Grazie a speciali microteste dedicate è possibile lavorare sulle aree più delicate, favorendo la fisiologica attività dei fibroblasti e contribuendo ai naturali processi di produzione di collagene ed elastina. Il risultato?

Una pelle più luminosa. Più tonica. Più compatta. Un ovale del viso più definito.

Un volto dall'aspetto più fresco e riposato, nel pieno rispetto della sua naturale espressività.

Qual è il messaggio che desi-

dera lasciare ai nostri lettori?

Ogni giorno incontro persone che arrivano nel mio studio con un obiettivo preciso. Perdere qualche centimetro. Ridurre la cellulite. Sentirsi più leggere.

Ma, ascoltandole, mi accorgo che il loro desiderio è molto più profondo. Molte mi dicono: "Dottorressa, non mi riconosco più." "Il mio rapporto con lo specchio è cambiato."

"Apro l'armadio e scelgo gli abiti per coprimi, non per valorizzarmi."

"Ho provato tante diete e tanti trattamenti, ma il problema ritorna sempre."

Dietro queste parole non c'è soltanto un inestetismo. C'è una donna che desidera ritrovare il piacere di stare bene nel proprio corpo. Ed è proprio questo il motivo per cui il mio lavoro non si limita a un trattamento.

Ogni percorso nasce dall'ascolto, dall'osservazione e dalla ricerca della soluzione più adatta a quella persona.

Quando il terreno biologico viene sostenuto, il tessuto ritrova progressivamente qualità e questo lavoro viene affiancato dalla tecnologia Icoone® Laser, il cambiamento può diventare realmente significativo.

Ricordo una paziente che, al termine del percorso, mi disse una frase che porto ancora nel cuore: "Dottorressa, la cosa più bella non è aver perso centimetri. È aver ricominciato a guardarmi allo specchio con il sorriso." Ecco.

In quel momento ho capito

che il risultato più importante non era soltanto estetico.

Era aver restituito a quella persona il piacere di riconoscersi. Per questo ripeto spesso una frase che racchiude tutta la mia filosofia professionale:

"Per essere belli fuori dobbiamo prima essere sani dentro." Perché la bellezza più autentica non nasce da un trattamento.

Nasce dal momento in cui una persona decide di ricominciare a prendersi cura di sé.

Io ho semplicemente il privilegio di accompagnarla lungo quel percorso.

Perché ogni donna merita di tornare a guardarsi allo specchio e ritrovare, finalmente, il piacere di riconoscersi.

"Perché quando una donna smette di combattere contro il proprio corpo e ricomincia ad ascoltarlo, il cambiamento più bello è quello che nasce dentro di lei. Quello che vediamo allo specchio arriva subito dopo."

Un'opportunità riservata ai lettori di Salute Più

Presentando questo articolo al momento della prenotazione o direttamente in studio, potrai accedere alla tariffa riservata di €65 per una seduta Icoone® Laser anziché €110.

L'iniziativa è riservata ai lettori della rivista ed è soggetta alla disponibilità degli appuntamenti dedicati.

NATURSTUDIOSALUTE

Dr.ssa Daniela Cimpeanu
Piazza Conca D'oro - 00141
Tel. +39 3200374196
www.naturstudiosalute.com

Implicazioni dell'intelligenza artificiale generale sulla sicurezza nazionale e internazionale

di Yoshua Bengio



Questo documento è stato inizialmente pubblicato dall'Aspen Strategy Group (ASG), un programma di analisi politica dell'Aspen Institute. È stato reso pubblico come parte di una raccolta di documenti intitolata Intelligent Defense: Navigating National Security in the Age of AI. Per consultare il resto della raccolta, si invita a visitare la pubblicazione originale.

Come evidenziato nel Rapporto scientifico internazionale sulla sicurezza dell'IA avanzata, le capacità dei sistemi di IA a uso generale sono aumentate costantemente nell'ultimo decennio, con una marcata accelerazione negli ultimi anni. Se queste tendenze dovessero continuare, e in linea con gli obiettivi dichiarati dalle prin-

cipali aziende del settore, è probabile che raggiungeremo capacità di livello umano in un ampio spettro di abilità cognitive: ciò che comunemente viene definito Intelligenza Artificiale Generale (AGI).

È notevole che abbiamo già raggiunto una competenza di livello umano nel linguaggio naturale, ovvero sistemi in grado di leggere e comprendere testi, rispondere fluentemente o generare nuovi contenuti testuali, visivi, audio o video. Sebbene sia impossibile prevedere con precisione i futuri progressi scientifici, molti ricercatori di spicco stimano che il raggiungimento dell'AGI potrebbe avvenire in pochi anni o, al massimo, in un decennio. Su Metaculus, un mercato di previsioni rigoroso e riconosciuto, oltre il 20% prevede l'Intelligenza Artificiale Generale entro il 2027.

Ciò è coerente con i costanti progressi dell'ultimo decennio, guidati dal progresso algoritmico, dall'aumento della quantità di risorse computazionali utilizzate e dalla crescita esponenziale degli investimenti globali in ricerca e sviluppo sull'IA, che ammontano a migliaia di miliardi di dollari. Sebbene la mancanza

di capacità di riflessione interna, ovvero di pensiero, sia stata a lungo considerata una delle principali debolezze dell'IA attuale, un recente progresso basato su una nuova forma di IA dotata di capacità di riflessione interna suggerisce che potremmo essere sul punto di colmare il divario con il ragionamento a livello umano. Potrebbe anche darsi che gli ostacoli alla ricerca ritardino questo traguardo di molti anni o addirittura decenni, ma il principio di precauzione impone di considerare ciò che è plausibile e che presenta un potenziale catastrofico.

Inoltre, le aziende all'avanguardia nel campo dell'IA stanno cercando di sviluppare un'intelligenza artificiale con una capacità specifica che potrebbe sbloccare tutte le altre e imprimere un'accelerazione decisiva ai progressi: un'IA in grado di far progredire la ricerca nel campo dell'IA. Un sistema capace di svolgere ricerche sull'IA paragonabili a quelle dei migliori ricercatori di un laboratorio specializzato moltiplicherebbe la forza lavoro di ricerca avanzata di diversi ordini di grandezza. Sebbene siano necessarie decine di migliaia di GPU per addestrare un sistema di IA, una volta

addestrato può essere implementato in parallelo in fase di inferenza, producendo l'equivalente di centinaia di migliaia di lavoratori automatizzati basati sull'IA.

Tale scalabilità potrebbe accelerare notevolmente il percorso verso sistemi di IA sovrumani. La concretizzazione di questo scenario potrebbe portare a una rapida transizione dall'AGI alla Superintelligenza Artificiale (ASI), in un arco di tempo che va da pochi mesi a pochi anni, secondo alcuni esperti. Immaginare tali possibilità può essere difficile e non abbiamo alcuna garanzia che si concretizzeranno, poiché il ritmo e la direzione del futuro sviluppo dell'IA dipendono in larga misura dalle decisioni politiche e dai progressi scientifici dei mesi e degli anni a venire. Tuttavia, viste le conseguenze di alcuni scenari considerati plausibili dagli esperti, dobbiamo ora valutare seriamente come mitigarli.

Se la Superintelligenza Artificiale si sviluppasse, quali potrebbero essere le conseguenze? È plausibile che i benefici potenziali sarebbero enormi e potrebbero consentire una crescita economica significativa e grandi miglioramenti nel benessere delle società, attraverso progressi in medicina, istruzione, agricoltura, lotta ai cambiamenti climatici e altro ancora. Tuttavia, un'intelligenza così superiore potrebbe anche fornire vantaggi strategici senza precedenti su scala globale e far pendere la bilancia a favore di pochi soggetti - aziende, paesi o individui - causando al contempo gravi danni a molti altri.

Ciò è particolarmente vero ne-

gli attuali contesti geopolitici e aziendali, in cui il controllo di queste tecnologie è straordinariamente concentrato. Le società dovrebbero affrontare una serie di interrogativi: chi controllerà questo immenso potere e per quali fini? Un potere così concentrato potrebbe minacciare la democrazia? Al di là del pericolo di un uso malevolo, possediamo davvero le conoscenze e le capacità per controllare macchine più intelligenti degli esseri umani? L'ASI aprirebbe il vaso di Pandora, consentendo esiti sia benefici sia distruttivi, potenzialmente di portata paragonabile ai rischi esistenziali attualmente noti.

Una parte significativa dei ricercatori nel campo dell'IA riconosce la possibilità di tali rischi: un recente sondaggio

condotto su quasi 3000 autori di articoli sull'apprendimento automatico pubblicati in prestigiose sedi scientifiche mostra che tra il 37,8% e il 51,4% degli intervistati attribuisce almeno il 10% di probabilità al fatto che l'IA avanzata possa portare a conseguenze catastrofiche, come l'estinzione umana.

Esistono anche ragioni scientifiche alla base di queste preoccupazioni, come indicato anche nel rapporto citato in precedenza. In primo luogo, bisogna ricordare i principi fondamentali dell'IA: la capacità di rispondere correttamente alle domande e raggiungere obiettivi. Pertanto, con un sistema di IA avanzato, chiunque definisca tali domande e obiettivi potrebbe sfruttare questo potere intellettuale per





ottenere capacità scientifiche, psicologiche e di pianificazione superiori a quelle di altre organizzazioni umane, e potrebbe utilizzare tale potere per accrescere la propria forza, potenzialmente a scapito del bene collettivo.

Un uso malevolo dell'IA potrebbe consentire gradualmente concentrazioni di potere estreme, incluso il dominio in termini economici, politici o militari, se non esistesse un potere di contrasto in grado di impedire a qualunque sistema di IA e a coloro che lo controllano di acquisire un vantaggio strategico decisivo. In secondo luogo, l'IA stessa potrebbe diventare l'entità di controllo, qualora avesse come obiettivo la propria sopravvivenza. In questo caso, molto probabilmente perseguirebbe obiettivi secondari per aumentare le proprie probabilità di sopravvivenza.

Un sistema di IA con un obiettivo primario di autoconser-

vazione potrebbe, ad esempio, disperdere copie di sé in sistemi informatici insicuri a livello globale e comunicare fluentemente, in modo estremamente persuasivo, in tutte le principali lingue. Se ciò dovesse accadere prima che riusciamo a trovare un modo per garantire che l'ASI sia allineata agli interessi umani o soggetta a un'efficace supervisione e controllo umano, potrebbe portare a conseguenze catastrofiche e a gravi minacce per la nostra sicurezza collettiva.

Tenendo presente che alcuni esseri umani vorrebbero, giustamente, spegnere una macchina del genere proprio per evitare danni, sarebbe vantaggioso per l'IA: cercare di rendere difficile agli umani spegnerla, ad esempio replicandosi in molti punti di Internet; cercare di influenzare gli esseri umani a proprio favore, ad esempio tramite attacchi informatici, persuasione o minacce; e, una volta ridotta la sua dipendenza dagli esseri umani, ad esempio

tramite la produzione robotizzata, puntare a eliminarli completamente, ad esempio utilizzando un nuovo virus in grado di sterminare la specie.

Esistono molteplici traiettorie che potrebbero portare all'emergere di un'IA con un obiettivo di autoconservazione. Un operatore umano potrebbe specificare esplicitamente questo obiettivo, proprio come oggi si digitano richieste in ChatGPT, ad esempio per promuovere un'ideologia. Alcuni gruppi hanno infatti come obiettivo dichiarato la sostituzione dell'umanità con l'IA come entità dominante. Ma esistono anche ragioni matematiche per cui l'autoconservazione potrebbe emergere involontariamente.

Per definizione, un sistema di IA raggiungerebbe almeno un livello di autonomia pari a quello umano se gli venisse semplicemente concesso l'accesso a una riga di comando sui propri server, come sugge-

riscono i recenti progressi che consentono a un'IA di controllare un computer. Affinché un agente autonomo possa garantire la massima probabilità di raggiungere quasi qualsiasi obiettivo a lungo termine, inclusi quelli definiti da operatori umani, dovrà garantire la propria sopravvivenza. Se non stiamo attenti, questo obiettivo implicito di autoconservazione potrebbe portare ad azioni contrarie al benessere delle società, e attualmente non esistono tecniche altamente affidabili per progettare un'IA che sia garantita come sicura.

È inoltre opportuno notare che, dato l'immenso valore commerciale e militare derivante dal conferire una forte capacità di agire ai sistemi di IA di frontiera, ovvero consentire all'IA non solo di rispondere alle domande, ma anche di pianificare e agire autonomamente, esistono forti incentivi a investire significativi sforzi di ricerca e sviluppo in questo ambito. L'attuale metodo all'avanguardia, che mira a far evolvere le IA in agenti attraverso tecniche di apprendimento per rinforzo, prevede la creazione di sistemi che perseguono la massimizzazione delle ricompense positive, aprendo così la possibilità che l'IA sia in grado, in futuro, di aggiornare o manipolare il sistema di ricompensa stesso.

Principali sfide alla sicurezza nazionale per l'Intelligenza Artificiale Generale (AGI) e la Superintelligenza Artificiale (ASI)

Qualora i sistemi di intelligenza artificiale fossero in grado di operare a un livello di intelligenza e autonomia pari o superiore a quello umano,

si creerebbe un rischio senza precedenti per la sicurezza nazionale e internazionale. È urgente agire per iniziare a mitigare queste minacce, sia per l'incertezza sui tempi di sviluppo dell'AGI e dell'ASI, sia per il probabile divario temporale tra l'implementazione di misure di salvaguardia, contromisure e accordi internazionali e la diffusione dei sistemi di IA di nuova generazione, soprattutto nell'attuale contesto normativo, che impone poche o nessuna restrizione.

È utile classificare le diverse tipologie di minacce perché le relative misure di mitigazione possono variare, ed è necessario trovare soluzioni per ciascuna che non aggravino le altre. In generale, si verifichino molti effetti imprevisti e la possibilità di esiti catastrofi-

ci impone la massima cautela.

Minacce alla sicurezza nazionale derivanti dall'uso di AGI e ASI da parte di avversari: anche prima della possibile comparsa dell'AGI, attori malevoli potrebbero utilizzare future IA avanzate per facilitare forme di distruzione di massa, con minacce che vanno dagli attacchi CBRN, cioè chimici, biologici, radiologici e nucleari, agli attacchi informatici. Il modello OpenAI o1, rivelato nel settembre 2024, è stato il primo modello a superare la soglia definita dall'azienda stessa da "rischio basso" a "rischio medio" per le capacità CBRN: il livello massimo di rischio prima che le politiche di OpenAI impediscano il rilascio di un modello.

Tali minacce aumenteranno



man mano che cresceranno le capacità dell'IA. I progressi nell'autonomia e nella capacità di agire dovrebbero essere monitorati attentamente, e ci si dovrebbe aspettare che i progressi di o1 nelle capacità di ragionamento e in problemi di pianificazione semplici e risolvibili, dal 35,5% al 97,8% su Blocksworld, possano presto aprire la strada a una migliore pianificazione a lungo termine e quindi a una maggiore capacità agentica dell'IA, per la quale o1 non è ancora stato addestrato. Questo potrebbe generare un grande valore economico e geopolitico, ma comporterebbe anche minacce significative per persone e infrastrutture, a meno che non vengano introdotte barriere politiche e tecniche, insieme a contromisure, per impedire che i sistemi AGI finiscano nelle mani sbagliate.

Minacce ai processi democratici derivanti dall'IA attuale e futura: i deepfake sono già utilizzati nelle campagne politiche e per promuovere pericolose teorie del complotto.

L'impatto negativo dei futuri progressi dell'intelligenza artificiale potrebbe essere di portata molto maggiore, e l'AGI potrebbe sconvolgere in modo significativo gli equilibri sociali e di potere. Nel breve termine, non siamo lontani dall'uso dell'IA generativa per progettare campagne di persuasione personalizzate.

Uno studio recente ha confrontato GPT-4 con gli esseri umani nella capacità di modificare l'opinione di un soggetto, che non sa se sta interagendo con una persona o con una macchina, attraverso un dialogo testuale. Quando GPT-4 ha accesso alla pagina Facebook del soggetto, tale personalizzazione consente una persuasione significativamente maggiore rispetto a quella esercitata dagli esseri umani. Siamo a un piccolo passo dall'aumentare notevolmente questa capacità di persuasione, migliorando le competenze persuasive dei modelli generativi con un addestramento specializzato aggiuntivo, chiamato fine-tuning. Un modello open

source all'avanguardia come Llama-3.1 potrebbe probabilmente essere utilizzato a tale scopo da un attore malevolo.

Questa minaccia probabilmente crescerà con l'aumento delle capacità persuasive dell'intelligenza artificiale avanzata, e presto potremmo dover affrontare capacità di persuasione sovrumane, considerando l'elevata competenza linguistica dei grandi modelli linguistici, già superiore alla media umana. Se ciò si combinasse con progressi nella pianificazione e nella capacità agentica, mirati a raggiungere obiettivi chirurgici e personalizzati nel modellare le opinioni, l'effetto potrebbe essere altamente destabilizzante per i processi democratici, favorendo l'ascesa di regimi totalitari.

Minacce allo Stato di diritto effettivo: chiunque controlli la prima tecnologia ASI potrebbe ottenere un potere sufficiente - attraverso attacchi informatici, influenza politica o forza militare potenziata - per inibire al-



tri attori con lo stesso obiettivo legato all'ASI. Una tale centralizzazione del potere potrebbe avvenire all'interno dei confini nazionali o tra diversi territori nazionali e rappresenterebbe una grave minaccia alla sovranità degli Stati. La tentazione di utilizzare l'ASI per aumentare il proprio potere sarà forte per alcuni e potrebbe essere razionalizzata dalla paura che gli avversari, compresi gli oppositori politici o economici, lo facciano per primi.

La democrazia moderna è emersa insieme alle prime tecnologie dell'informazione e della comunicazione, dai sistemi postali e dai giornali fino ai fax, in un contesto in cui nessun singolo essere umano poteva facilmente sconfiggere la maggioranza degli altri esseri umani se questi erano in grado di comunicare e coordinarsi in gruppo. Ma questo equilibrio fondamentale potrebbe essere rovesciato con l'emergere della prima ASI.

Minacce all'umanità derivanti dalla perdita del controllo umano a favore di IA fuori controllo: IA fuori controllo potrebbero emergere ovunque, a livello nazionale o internazionale, sia per disattenzione, spinta dalla pressione di una corsa agli armamenti militari o da un equivalente commerciale, sia intenzionalmente, per motivazioni ideologiche. Se la loro intelligenza e la loro capacità di agire nel mondo fossero sufficienti, potrebbero gradualmente controllare sempre più il proprio ambiente, prima per proteggersi nell'immediato e poi per assicurarsi che gli esseri umani non possano mai spegnerle. Si noti che questa minaccia potrebbe essere aumentata dall'emergere di regi-



mi più totalitari, privi di buoni meccanismi di autocorrezione, che potrebbero involontariamente consentire l'emergere di un'ASI fuori controllo.

Interventi governativi per la mitigazione del rischio

I rischi sopra descritti devono essere mitigati insieme: affrontarne uno senza affrontare gli altri potrebbe rivelarsi un errore monumentale. In particolare, correre verso l'AGI per arrivarci prima degli avversari potrebbe aumentare notevolmente i rischi democratici indicati ai punti b e c e i rischi legati a IA fuori controllo indicati al punto d. Gestire adeguatamente il necessario equilibrio sarà impegnativo, e le idee seguenti dovrebbero essere considerate come l'inizio di uno sforzo globale tanto necessario, uno sforzo che richiederà le nostre menti migliori e investimenti e innovazioni sostanziali, sia nella scienza sia nella governance.

Sono necessari investimenti importanti e urgenti in ricerca e sviluppo per creare sistemi di IA con garanzie di sicurezza che continuino a essere effi-

caci anche se le IA attuali venissero portate ai livelli di AGI e ASI, con l'obiettivo di fornire soluzioni prima che i laboratori di intelligenza artificiale raggiungano l'AGI. Una parte di questa ricerca e sviluppo di frontiera sulla sicurezza dell'IA può essere stimolata con incentivi normativi, come chiarire la responsabilità degli sviluppatori per i sistemi che potrebbero causare gravi danni. Tuttavia, alla fine, potrebbe essere meglio affidarla a organizzazioni senza scopo di lucro con una missione di protezione pubblica e robusti meccanismi di governance, progettati per evitare i conflitti di interesse che possono emergere quando prevalgono obiettivi commerciali.

Ciò è particolarmente importante per affrontare le sfide a, b e soprattutto d, per le quali attualmente non esiste una soluzione soddisfacente. Si noti che alcune parti di tale ricerca e sviluppo, se condivise a livello globale, aiuterebbero a mitigare i rischi, ad esempio identificando mezzi generali per valutare i rischi e per introdurre barriere tecniche di sicurezza. Altre parti della stes



sa ricerca e sviluppo, invece, se condivise a livello globale, aumenterebbero tutti questi rischi, ad esempio potenziando le capacità dei sistemi, poiché migliorare la previsione dei danni futuri, utile per costruire barriere tecniche, richiede progressi nelle capacità stesse.

I governi devono avere una visibilità e un controllo sostanziali su questi progressi tecnologici per evitare gli scenari sopra descritti, ad esempio per ridurre le possibilità che un'ASI sviluppata da un laboratorio di intelligenza artificiale venga implementata senza le necessarie protezioni o resa accessibile a un attore malevolo. Poiché lo sviluppo dell'intelligenza artificiale di frontiera è attualmente completamente in mano ai privati, sarà necessaria una transizione per garantire che l'AGI venga sviluppata ponendo la sicurezza nazionale e altri beni pubblici tra gli obiettivi centrali, oltre ai

ritorni economici.

La regolamentazione può fornire i controlli necessari, ma potrebbero essere necessarie opzioni più forti. La vera e propria nazionalizzazione, almeno nel contesto attuale, è improbabile, ma viene promossa da alcuni. Un'altra possibilità è quella di partenariati pubblico-privato, con gli sforzi di frontiera guidati per lo più sotto un ombrello governativo sicuro e con ricadute commerciali sicure. Ciò aiuterebbe ad affrontare tutte e quattro le sfide sopra indicate, in particolare proteggendo i modelli più avanzati e imponendo barriere di sicurezza adeguate.

Questo contesto senza precedenti richiede innovazione nei controlli e nei contrappesi, nonché nei meccanismi e nei trattati di governance multilaterale per lo sviluppo dell'AGI. Assicurarsi che nessun singolo individuo, azienda o governo possa utilizzare in modo non

etico il potere dell'ASI a proprio vantaggio, fino a un autogolpe, richiederà cambiamenti istituzionali e giuridici che potrebbero richiedere anni per essere sviluppati, negoziati e implementati. Sebbene i governi possano supervisionare e regolamentare i propri laboratori nazionali di intelligenza artificiale, gli accordi internazionali potrebbero ridurre la possibilità che un paese crei un'IA fuori controllo, come indicato al punto d della sezione precedente, o utilizzi l'ASI contro popolazioni e infrastrutture di un altro paese, come indicato al punto a.

Una governance multilaterale e trattati internazionali di questo tipo potrebbero assicurare i regimi autoritari dotati di armi nucleari, che temono di perdere la corsa all'ASI e che sarebbero disposti a tutto pur di non perdere il proprio potere. In questo contesto, che tipo di organizzazione con gover-

nance multilaterale dovrebbe sviluppare AGI e ASI? Le organizzazioni finanziate dal governo ma indipendenti da esso potrebbero svolgere un ruolo fondamentale nel bilanciare gli interessi, contrastare i conflitti di interesse e garantire il bene pubblico. Ad esempio, il CERN è un'entità non governativa creata da una convenzione internazionale, soggetta alle normative dei paesi ospitanti, che a loro volta sono soggetti agli obblighi di governance nei confronti dell'AIEA, un'entità non governativa separata creata da un diverso trattato internazionale.

Una solida progettazione dei meccanismi di governance, sia in termini di regole sia di supporto tecnologico, è cruciale per evitare sia gli abusi del potere di un'ASI, come indicato al punto c, sia i compromessi sulla sicurezza derivanti dalle dinamiche di competizione tra aziende o tra paesi, che potrebbero portare a un'IA fuori controllo, come indicato al punto d. Inoltre, la creazione di una rete di laboratori senza scopo di lucro, governati multilateralmente e situati in diversi paesi, potrebbe decentralizzare ulteriormente il potere e proteggere la stabilità globale.

La tecnologia di verifica della conformità ai trattati internazionali sarà necessaria prima o poi, ma richiederà tempo per essere sviluppata e implementata. I trattati passati sulle armi nucleari sono diventati possibili grazie alle procedure e alle tecniche di verifica della conformità ai trattati. Un trattato sull'AGI sarebbe efficace per prevenire una pericolosa corsa agli armamenti, e forse anche per essere firmato in primo

luogo, solo se sviluppassimo prima procedure e tecnologie per verificare la conformità al trattato sull'IA. Attualmente non esiste un meccanismo di verifica affidabile di questo tipo, il che significa che il rispetto di qualsiasi accordo internazionale sarebbe impossibile da valutare.

All'inizio il software può sembrare difficile da governare in modo verificabile. Tuttavia, meccanismi di governance abilitati dall'hardware, idealmente sufficientemente flessibili da adattarsi ai cambiamenti delle regole di governance e della tecnologia, insieme all'esistenza di importanti colli di bottiglia nella catena di fornitura dell'hardware per l'IA, potrebbero consentire soluzioni tecnologiche alla verifica della conformità ai trattati sull'intel-

ligenza artificiale.

Considerata l'entità dei rischi e le potenziali incognite catastrofiche, la ragione dovrebbe imporre cautela e sforzi significativi per comprendere e mitigare al meglio tali rischi, anche se riteniamo che la probabilità di catastrofi sia bassa. Sarà allettante accelerare per vincere la corsa all'Intelligenza Artificiale Generale, ma questa è una corsa in cui tutti potrebbero perdere.

Sfruttiamo invece le nostre capacità finché ne abbiamo la possibilità e impieghiamo le nostre menti migliori per procedere con una comprensione e una gestione dei rischi adeguate, attraverso una solida governance multilaterale, al fine di evitarne i pericoli e raccogliere così i benefici dell'AGI per tutta l'umanità.



SMAGLIATURE: È DAVVERO POSSIBILE RIDURLE FINO A FARLE SCOMPARIRE?

Quando ricerca, esperienza e innovazione si uniscono per offrire nuove prospettive a chi convive con questo inestetismo. Intervista alla dottoressa Francesca Restivo, fondatrice di Professione Smagliature, il primo centro monotematico dedicato esclusivamente al trattamento delle smagliature.

di Roberto Scenna Biagioli



Le smagliature rappresentano uno degli inestetismi più diffusi e, allo stesso tempo, uno dei più sottovalutati. Per molte persone non sono soltanto un segno sulla pelle, ma una condizione che può influenzare profondamente il rapporto con il proprio corpo, la propria autostima e la qualità della vita.

Da oltre quattordici anni, a Roma, la dottoressa Francesca Restivo ha scelto di dedicare tutta la sua attività professionale esclusivamente allo studio e al trattamento delle smagliature, sviluppando un metodo altamente personalizzato che oggi rappresenta un punto di riferimento per chi desidera affrontare questo problema con un approccio specialistico.

Francesca Restivo, perché ha scelto di dedicare la sua attività esclusivamente alle smagliature?

Perché dietro ogni smagliatura c'è

molto più di un semplice inestetismo.

Nel corso degli anni ho incontrato migliaia di persone accomunate dallo stesso disagio: donne e uomini che avevano smesso di andare al mare, ragazze che evitavano di indossare un costume, persone che vivevano con imbarazzo la propria intimità o che non riuscivano più a guardarsi serenamente allo specchio.

Le smagliature oggi interessano circa l'80% delle donne e oltre il 50% degli uomini. Sono sempre più diffuse e spesso legate a variazioni ormonali, crescita, gravidanza, cambiamenti di stile di vita.

Proprio perché il loro impatto va ben oltre l'aspetto estetico, nel 2012 ho deciso di creare Professione Smagliature, il primo centro monotematico dedicato esclusivamente a questa problematica.

Che cosa rende il vostro metodo così innovativo?

L'innovazione nasce dall'esperienza e dalla continua ricerca. Dopo oltre vent'anni nel settore delle tecnologie medico-estetiche, abbiamo avviato, con la supervisione di uno stimato medico dell'IDI di Roma, un importante percorso di ricerca e sperimentazione che ci ha consentito di sviluppare protocolli altamente personalizzati.

Nel corso degli anni siamo riusciti a ottenere risultati molto importanti, con una riduzione delle smagliature che, nei casi ideali, può arrivare dall'80% fino al 100%, sia nelle smagliature recenti sia in

quelle più datate, comprese quelle bianche che in tutti i casi si ripigmentano.

Per questo motivo oggi possiamo firmare una garanzia del risultato, naturalmente dopo aver verificato attraverso una consulenza approfondita che il paziente presenti tutte le condizioni necessarie per affrontare il percorso.

Nel corso degli anni avete identificato addirittura 27 differenti tipologie di smagliature bianche. Quanto è importante questo aspetto nella scelta del trattamento?

È fondamentale.

Uno degli errori più comuni è pensare che tutte le smagliature siano uguali.

In realtà cambiano per profondità, estensione, età, caratteristiche della pelle e causa che le ha generate.

Negli anni abbiamo identificato ben 27 differenti tipologie di smagliature bianche, ed è proprio questa esperienza che ci permette di scegliere il protocollo più adatto per ogni persona.

Dedichiamo circa novanta minuti alla prima consulenza perché crediamo che nessun trattamento possa essere davvero efficace senza aver prima compreso la persona, la storia delle sue smagliature e il suo stile di vita.

Ogni singola smagliatura viene valutata attentamente e trattata attraverso la combinazione anche di quattro o cinque diverse tecnologie, selezionate in base alle caratteristiche specifiche del caso.

La personalizzazione rappresenta il vero punto di forza del nostro metodo.

Quali sono le soddisfazioni più grandi che questo lavoro le ha regalato?

Sono tantissime.

Abbiamo aiutato adolescenti vittime di bullismo, giovani ragazze che avevano sviluppato un profondo disagio nei confronti del proprio corpo, donne over 70 che desideravano semplicemente tornare al mare con serenità e persone che avevano rinunciato da anni a vivere liberamente la propria quotidianità.

Il nostro obiettivo non è soltanto migliorare un inestetismo.

La nostra missione è restituire sicurezza, serenità e qualità della vita.

Quando una persona torna a indossare un costume senza vergogna, riprende a vivere con naturalezza la propria intimità o ritrova fiducia in sé stessa, sappiamo di aver raggiunto il risultato più importante.

Quali sono le domande che le rivolgono più frequentemente?

La prima è quasi sempre la stessa: "È doloroso?"

La risposta è no.

Ci chiedono spesso anche se utilizziamo il laser CO₂ nano frazionato.

Noi abbiamo scelto un approccio diverso, perché riteniamo che non rappresenti una soluzione efficace. Il nostro metodo si basa invece sulla personalizzazione del trattamento e sulla combinazione di diverse tecnologie, selezionate in base alle caratteristiche della singola smagliatura.

Molti ci chiedono inoltre se il trattamento possa essere eseguito anche durante il periodo estivo.

La risposta è sì. Il percorso può essere affrontato anche in estate.

Quale messaggio desidera lasciare ai lettori di Salute Più?

Vorrei dire a tutte le persone che convivono con questo inestetismo

di non rassegnarsi mai.

Per anni si è creduto che le smagliature fossero un problema senza soluzione. Oggi sappiamo che ogni caso merita una valutazione specialistica e che, attraverso un percorso personalizzato, è possibile ottenere risultati che fino a qualche anno fa sembravano impensabili.

Il mio consiglio è quello di affidarsi sempre a professionisti realmente esperti di soluzioni per smagliature e di partire da una consulenza approfondita.

Ogni persona è diversa. Ogni smagliatura è diversa.

Ed è proprio questa consapevolezza che guida il nostro lavoro da oltre quattordici anni.

Un sentito ringraziamento a Francesca Restivo per aver condiviso con i lettori di Salute Più la sua esperienza e il percorso professionale che, da oltre quattordici anni, la vede impegnata nella ricerca e nello sviluppo di un metodo dedicato esclusivamente al trattamento

to delle smagliature. L'esperienza, la ricerca continua e l'attenzione alla persona rappresentano oggi un valore sempre più importante in ambito estetico. È proprio questa dedizione che ha portato Francesca Restivo a trasformare un settore spesso considerato privo di soluzioni in un percorso fondato sull'esperienza, sulla personalizzazione dei trattamenti e sulla fiducia delle tante persone che, negli anni, hanno scelto di affidarsi alla sua competenza.

Per informazioni, per effettuare il check-up specialistico o per conoscere il percorso più adatto alle proprie esigenze, è possibile contattare direttamente Professione Smagliature.

ROMA

TEL. 389 431 3084

DAL LUNEDÌ AL VENERDÌ, DALLE ORE 10:00 ALLE 19:30

WWW.PROFESSIONESMAGLIATURE.INFO

IL PRIMO CENTRO CHE TRATTA ESCLUSIVAMENTE SMAGLIATURE

PS PROFESSIONE
SMAGLIATURE

WWW.PROFESSIONESMAGLIATURE.INFO

Dal **2012** trattiamo
solamente
smagliature

Consulenza
mirata e **risultato**
garantito

Pagamenti
dilazionati ad
interessi zero

Prenota una consulenza al 389 4313084

TI RISponderà un professionista delle smagliature

PILATES:

IL SEGRETO SCIENTIFICO PER UNA SCHIENA SANA, UN CORPO FORTE E UNA MENTE RIGENERATA

Intervista a Monica Cetti

di Roberto Scenna Biagioli



Abbiamo incontrato Monica Cetti, fondatrice di Studio Perla Pilates di Roma, esperta di allenamento psicofisico. Un metodo sicuro, efficace e trasformativo per tutte le età che previene il dolore, corregge la postura e migliora profondamente la qualità della vita.

Monica, benvenuta sulle pagine della nostra rivista, il Pilates sta vivendo un vero e proprio boom nel mondo del Wellness e della medicina preventiva. Cosa rende questo metodo così unico e prezioso rispetto ad altri tipi di allenamento?

Il Pilates è una forma estremamente sicura ed efficace di allenamento psicofisico. Unisce allenamento fisico e rilassa-

mento mentale, rinvigorisce la mente ed eleva lo spirito. Non si tratta di semplice fitness estetico: è un sistema completo che lavora in profondità sul corpo e sulla consapevolezza, offrendo benefici sia per la salute che per il benessere mentale.

Quali sono i motivi principali che portano le persone nel suo Studio Pilates?

Principalmente problemi di postura scorretta, mal di schiena cronico e la voglia di tonificare i muscoli senza stressare le articolazioni. Nel nostro Studio di Roma, in via Giulio Tarra 18-18b (zona Monteverde), accogliamo persone dai 15 agli 88 anni, donne e uomini di ogni condizione fisica. E' un metodo davvero inclusivo e adatto a tutti.

Monica, qual è il primo messaggio che da ai nuovi clienti?

Dico subito che il Pilates è un sistema di allenamento altamente sicuro ed

estremamente risolutivo. Non è "solo ginnastica": è un metodo scientifico sviluppato da Joseph Pilates all'inizio del Novecento, originariamente chiamato Contrology, che da oltre cento anni dimostra la sua efficacia nella prevenzione e nella risoluzione di molti disturbi muscolo-scheletrici.

Ci può spiegare nel dettaglio come funziona il metodo?

Il Pilates riattiva l'intero sistema muscolare attraverso una respirazione profonda e consapevole. Rafforza in modo mirato le fasce muscolari profonde, in particolare i muscoli stabilizzatori della colonna (come i multifidi), gli addominali (retto, oblique trasverso), cosce, glutei e braccia: Questo lavoro protegge le vertebre lombar e cervicali dalle forze di taglio e compressione, riducendo drasticamente il rischio di ernie, profusioni e degenerazioni discali.

Il rafforzamento del tronco allevia tensioni e contratture, elimina o riduce significativamente il dolore, corregge le cattive abitudini posturali e aiuta a mantenere una postura corretta nella vita quotidiana. Creando un supporto solido per la colonna vertebrale si riduce il carico sulle vertebre, prevenendo e alleviando, cervicalgie e altri dolori muscolari.

Il "Core" è uno degli aspetti più citati. Perché è così importante?

Il Core è vitale. Non è solo gli addominali superficiali: è un vero cilindro muscolare profondo

formato dal trasverso dell'addome, obliqui, diaframma e pavimento pelvico. Agisce come un orsetto stabilizzatore dinamico. Quando non è attivo o coordinato correttamente, il carico si scarica sulle strutture passive (dischi e legamenti), innescando dolore cronico, instabilità e infortuni. Riattivarlo con il Pilates è una delle chiavi più potenti per risolvere problemi di schiena e migliorare la funzionalità globale del corpo.

Monica, Come si pratica correttamente il Pilates? Quali sono i principi fondamentali?

La qualità del movimento è molto più importante della quantità: Tutto ruota intorno a sei principi cardine: respirazione, controllo del movimento, fluidità, baricentro, precisione e concentrazione. Si coordina sempre il respiro con il movimento; gli esercizi devono essere fluidi, aggraziati e continui, simili a una sequenza di danza. Ogni gesto va eseguito con piena consapevolezza per evitare compensi scorretti. Questo approccio insegna ad ascoltare davvero il proprio corpo e a percepire come ci si muove nello spazio.

Quante sedute a settimana sono necessarie per vedere risultati concreti?

Per risultati visibili e duraturi consiglio 2/3 lezioni settimanali di Pilates Reformer.

Tuttavia anche con una sola lezione regolare e costante si ottengono ottimi benefi-

ci. L'importante è la continuità e la qualità dell'esecuzione.

Quali sono i benefici più evidenti e gratificanti che osservi nei tuoi allievi?

I benefici sono molteplici profondi. Oltre al netto miglioramento della postura (molti sembrano più alti dopo poche settimane), si nota un allungamento muscolare generale, una maggiore tonicità e for-

re persone di 70-80 anni che recuperano mobilità, equilibrio e fiducia nel movimento.

Monica qual è la sensazione più bella che vedi alla fine di una lezione?

Mi rende davvero felice e soddisfatta quando i clienti escono dallo studio con una sensazione di leggerezza, di allungamento profondo, con una postura più eretta e un forte senso di rilassamento mentale. E' questa combinazione di corpo forte, stabile e mente serena che rende il Pilates un vero alleato per la salute, la prevenzione e il benessere a tutte le età.

Monica Cetti (conclusioni) "Il Pilates non è solo un allenamento: è un investimento prezioso nella propria salute e nella qualità della vita. Quando una persona impara a muoversi meglio, e respirando me-

glio e a prendersi cura del proprio corpo con consapevolezza, tutto cambia. Invito chiunque stia cercando sollievo dal dolore, maggiore vitalità o semplicemente un modo intelligente per prendersi cura di sé a provare questo metodo straordinario. Il corpo e la mente vi ringrazieranno, giorno dopo giorno,"

STUDIO PERLA
PILATES MONICA CETTA
Via Giulio terra 18A-18B
00151 Roma
Tel. +39 3336357072
Instagram : @perla.pilates



za funzionale senza alcun eccessivo, una straordinaria riduzione del dolore lombare e cervicale, e un miglior controllo del pavimento pelvico-particolarmente prezioso per le donne in tutte le fasi della vita.

Sul piano mentale, i clienti riportano maggiore lucidità, riduzione dello stress, migliore gestione dell'ansia e un senso di benessere generale che dura per ore dopo la lezione. Molti mi dicono di dormire meglio, di avere più energia nella vita quotidiana e di sentirsi più giovani e vitali. E' bellissimo vede-

“MA TU PENSI DI CONOSCERTI? COSA PROVI E COME LO VIVI? TRASFORMA LE TUE EMOZIONI DA NEMICHE A PREZIOSE ALLEATE.”

Un viaggio dentro sé stessi, dove le emozioni smettono di essere un ostacolo e diventano la chiave per comprendere chi siamo davvero.

Intervista alla Dott.ssa Daniela Cimpeanu

di Roberto Scenna Biagioli



Dopo il successo del libro “L'intestino: l'origine di tutte le patologie. Ripuliamo l'intestino e riaccendiamo la nostra salute”, la scrittrice Dott.ssa Daniela Cimpeanu torna in libreria con una nuova opera che amplia il suo percorso di ricerca, divulgazione e crescita personale.

Scrittrice, Doctor of Science in Naturopathy, major Dietology and Nutrition, Counselor e Mental Coach professionista, con formazione presso l'Università Bocconi, la Dott.ssa Daniela Cimpeanu dedica da oltre vent'anni la propria attività alla salutogenesi, all'educazione alla salute e alla crescita personale.

Se il suo primo libro condu-

ceva il lettore alla scoperta dell'intestino e del ruolo centrale del microbiota nella salute dell'organismo, questa nuova opera invita a compiere un viaggio ancora più profondo: quello dentro sé stessi.

Abbiamo incontrato l'autrice per conoscere la storia che si cela dietro questo nuovo progetto editoriale.

Dottorressa Cimpeanu, dopo il successo del suo primo libro “L'intestino: l'origine di tutte le patologie”, oggi pubblica “Ma tu pensi di conoscerti? Cosa provi e come lo vivi? Trasforma le tue emozioni da nemiche in preziose alleate”. Due libri apparentemente molto diversi. Qual è il filo che li unisce?

In realtà non li considero due libri diversi. Li considero due tappe dello stesso viaggio. Se con il primo accompagnavo il lettore alla scoperta dell'intestino, oggi lo accompagno alla scoperta della persona più importante che incontrerà nella sua vita. Sé stesso. Prima di sedermi dall'altra parte della scrivania, sono stata io quella seduta sulla sedia del paziente.

Ho trascorso tre lunghi anni

ricoverata tra la vita e la morte. Ci sono esperienze che dividono la vita in un “prima” e in un “dopo”. Quella è stata la mia.

In quel letto d'ospedale ho conosciuto la paura, la fragilità, il dolore e quel senso di impotenza che solo una malattia grave può insegnare. Sono stata io, per prima, dall'altra parte della scrivania. Quella del paziente.

Ed è proprio lì che è nata la mia missione.

Ho promesso a me stessa che, se fossi sopravvissuta, avrei dedicato la mia vita ad aiutare gli altri.

Non perché pensassi di poter cambiare il mondo. Ma perché desideravo mettere il mio umile sapere al servizio di chi soffre.

Per aggiungere valore alla vita delle persone. Perché quando impari la lingua della sofferenza...

riesci a riconoscerla anche quando nessuno la pronuncia. Da oltre vent'anni entro nel mio studio con la stessa convinzione.

Le persone non hanno bisogno soltanto di qualcuno che le ascolti. Hanno bisogno di qualcuno che le comprenda. Per questo, durante ogni

consulenza, non ascolto soltanto ciò che mi viene raccontato.

Cerco di ascoltare anche il non detto. Uno sguardo che cambia. Una voce che si incrina. Una pausa improvvisa. Una lacrima trattenuta. Perché dietro ogni sintomo esiste una persona.

Dietro ogni persona esiste una storia. Dietro ogni storia esiste un mondo interiore che merita di essere visto, accolto e compreso.

È proprio questo modo di prendermi cura delle persone che mi ha portata prima a scrivere "L'intestino: l'origine di tutte le patologie. Ripuliamo l'intestino e riaccendiamo la nostra salute", con il desiderio di divulgare quanto oggi sappiamo sul ruolo del microbiota intestinale e sull'importanza dell'intestino nel benessere dell'intero organismo.

Con il tempo, però, ho sentito che mancava ancora un tassello fondamentale. Nel corso degli anni ho avuto il privilegio di ascoltare centinaia di storie di vita. Ed è proprio lì che ho compreso una delle lezioni più importanti del mio percorso: accanto al sintomo fisico esiste quasi sempre un mondo interiore che chiede attenzione. Perché, prima ancora di curare un disturbo,

abbiamo il dovere di imparare ad ascoltare la persona. È da questa consapevolezza che nasce il mio nuovo libro. "Ma tu pensi di conoscerti? Cosa provi e come lo vivi? Trasforma le tue emozioni da nemiche in preziose alleate."

Dottorssa Cimpeanu, il titolo del suo nuovo libro non si limita a presentare un argomento: rivolge al lettore



una domanda diretta, intima, quasi spiazzante. Perché ha sentito il bisogno di scrivere questo libro e perché ha scelto di iniziare proprio da quella domanda?

Perché credo che sia una delle domande più profon-

de che possiamo rivolgere a noi stessi. Passiamo una vita intera a conoscere gli altri: il partner, i figli, gli amici, i colleghi. Studiamo, costruiamo una professione, raggiungiamo obiettivi, affrontiamo sfide quotidiane.

Eppure, troppo spesso, dimentichiamo di conoscere davvero la persona con cui trascorreremo tutta la vita.

Noi stessi. Molte persone sanno riconoscere la rabbia negli altri, ma non la propria. Si accorgono della tristezza di un figlio, di un amico o del proprio partner, ma non ascoltano la propria.

Vivono sempre di corsa. Resistono. Si adattano. Mettono da parte quello che provano.

Indossano maschere per paura di essere giudicati o di non sentirsi abbastanza. E, senza rendersene conto, finiscono per allontanarsi sempre di più dalla parte più autentica di sé.

Viviamo in una società che ci insegna a essere efficienti, produttivi, performanti. Ma nessuno

ci insegna a fermarci. Ad ascoltarci. A comprendere il linguaggio delle nostre emozioni.

Eppure è proprio lì, nel silenzio dell'ascolto, che nasce la possibilità di una vera trasformazione.

Con il mio nuovo libro il viaggio continua. Questa volta non accompagno il lettore alla scoperta dell'intestino.

Lo accompagno alla scoperta della persona più importante che incontrerà nella sua vita. Sé stesso.

Questo libro non nasce con la pretesa di insegnare alle persone come vivere.

Non offre formule magiche. Non promette cambiamenti immediati. Nasce con un obiettivo molto più profondo. Accompagnare il lettore in un viaggio di consapevolezza. Aiutarlo a rallentare. Ad ascoltarsi. A conoscersi. Ad accogliersi. Ad avere uno sguardo più gentile verso sé stesso. Perché non esistono emozioni buone o cattive. Esistono emozioni che chiedono di essere ascoltate. Di essere comprese.

Di essere trasformate in preziose alleate della nostra crescita personale.

Le emozioni non arrivano per ostacolarci. Arrivano per raccontarci qualcosa di noi. La paura può indicarci ciò che desideriamo proteggere. La tristezza può ricordarci ciò che ha avuto valore nella nostra vita.

La rabbia può segnalarci un confine che abbiamo smesso di rispettare. Ogni emozione custodisce un messaggio. Sta a noi imparare ad ascoltarlo. Perché le emozioni non sono il problema.

Sono il linguaggio con cui la nostra parte più profonda cerca di comunicarci qual-

cosa. Quando impariamo ad ascoltarle, smettiamo di combattere contro noi stessi.

E iniziamo finalmente a vivere con maggiore autenticità, libertà e serenità.

Qual è il messaggio più importante che desidera lasciare ai lettori di Salute-piu?

Vorrei dire loro di non avere paura di fermarsi.

Di concedersi il tempo di ascoltarsi. Di imparare a guardarsi dentro con sincerità e senza giudizio.

Viviamo prendendoci cura del lavoro, della famiglia, delle responsabilità e delle aspettative degli altri.

Ma troppo spesso dimentichiamo di prenderci cura della persona che ci accompagnerà per tutta la vita. Noi stessi.

Conoscersi non significa essere perfetti. Significa avere il coraggio di incontrare anche le proprie fragilità.

Accoglierle. Comprenderle. Perché è proprio lì che inizia il cambiamento. Non quando cambiano le circostanze. Ma quando cambia il modo in cui scegliamo di guardare noi stessi.

Se oggi posso dire di aver avuto il privilegio di accompagnare tante persone nel loro percorso di crescita e di benessere, è perché, tanti anni fa, qualcun altro ha aiutato me a non smettere di credere nella vita.

Quella sofferenza, che allo-

ra sembrava soltanto un immenso dolore, con il tempo è diventata la mia più grande maestra.

Mi ha insegnato il valore dell'empatia. Dell'ascolto. Della presenza.

Mi ha insegnato che anche nei momenti più bui può esistere una luce. E che ogni essere umano possiede dentro di sé risorse straordinarie, spesso ancora inesplorate.

Per questo continuo a credere che il più grande atto d'amore che possiamo compiere verso noi stessi sia avere il coraggio di conoscerci davvero. Perché... non possiamo cambiare ciò che non abbiamo ancora avuto il coraggio di conoscere. E se oggi posso lasciare un messaggio ai lettori, è questo. Non rinunciate mai alla speranza.

La vita può sorprenderci proprio quando pensiamo di aver perso tutto.

E, a volte, sono proprio le ferite più profonde a diventare il luogo da cui rinasce la parte più autentica di noi.

Perché ho imparato che la sofferenza può spezzare una persona oppure insegnarle a riconoscere il dolore degli altri. Io ho scelto di trasformarla in una missione.

Perché credo che ogni ferita, quando viene attraversata con amore e consapevolezza, possa diventare speranza per qualcun altro.

NATURSTUDIOSALUTE

Dr.ssa Daniela Cimpeanu

Piazza Conca D'oro - 00141

Tel. +39 3200374196

www.naturstudiosalute.com

ANCHE I CANI SI AMMALANO ALCUNE DELLE MALATTIE PIÙ COMUNI ACUTE O CRONICHE

di Patrizia Pioppo



DERMATITE ALLERGICA: la dermatite allergica si manifesta con sintomi come prurito persistente, arrossamento, perdita di pelo e lesioni cutanee.

Per meglio capire come si manifesta è importante controllare il comportamento del cane. Le manifestazioni riguardano principalmente il leccamento nella parte colpita, segue il grattamento, il mordicchiamento e infine lo scuotimento della testa. Per arrivare a capire la reale natura della dermatite vanno analizzati vari fattori che possiamo indicare dalla intolleranza alimentare al controllo contaminazioni batteriche, dal controllo parassiti a possibili allergie ambientali, per arrivare alla forma di dermatite allergica atopica. Questa forma si può immaginare ad una predi-

sposizione genetica, in questo caso la cura potrebbe essere instaurata a vita.

La diagnosi della dermatite atopica è diventata un rompicapo anche per i veterinari, tanto che si ha notizia di una creazione di una task force internazionale di medici per aiutare i veterinari a seguire un iter diagnostico corretto per definire la malattia a carattere genetico.



DISPLASIA DELL'ANCA : Questa condizione ortopedica si manifesta principalmente al momento della crescita del cane nei primi mesi o anni di vita, quando le articolazioni sono ancora in fase di sviluppo. Si tratta di malformazione congenita che col passare del tempo può provocare infiammazione, dolore acuto e progressivo danno alle strutture articolari. Altra causa riguarda, una scorretta alimentazione, con eccesso o carenze di principali nutrienti, come il calcio, il fosforo e proteine. Poi dobbiamo pensare a fattori ambientali, per esempio, attività fisica troppo

intensa o un eccessivo sforzo fisico. Dove va tenuto conto che riguardano taglie grandi e nei primi mesi di vita.

Quando si avvertono le prime avvisaglie di disturbi articolari del cane, va eseguita una visita e veterinaria con accertamenti radiografici. Il trattamento



potrà così variare da terapie conservative, (controllo del peso, supporto nutrizionale, Fisioterapia e idroterapia , infine farmaci anti-infiammatori (FANS)).

Secondo la letteratura veterinaria specifica per questa patologia, la grande maggioranza dei cani con displasia dell'anca, anche con osteoartrite secondaria , può vivere una vita normale e confortevole dopo un approccio conservativo ben strutturato.



NUOVO LIBRO DI DANIELA CIMPEANU

