



# Speciale

salute e benessere

## Uno stile di vita sano

Nutrizione: consapevolezza e approcci empatici



visita, momento essenziale per conoscere il paziente e i suoi bisogni, nonché per costruire un piano nutrizionale personalizzato, "cucito come un vestito su misura".

Negli ultimi anni è cresciuta la consapevolezza circa l'importanza di una corretta alimentazione e di uno stile di vita sano come strumento di prevenzione per molte patologie, anche per questo continua a investire nella formazione e nell'aggiornamento professionale. Tra i suoi ambiti di interesse c'è la nutrizione oncologica: segue un percorso di formazione a Bologna dedicato a questo settore, perché una corretta alimentazione può rappresentare un importante supporto per i pazienti affetti da patologie gravi.

Settore che più lo appassiona è però quello della nutrizione sportiva. Gli atleti che segue migliorano le proprie prestazioni, manifestano grande soddisfazione per i risultati raggiunti e sono così più determinati e motivati nel seguire il percorso nutrizionale.

Fondamentale è infine la collaborazione con altri professionisti. All'interno nel suo studio, collabora con una psicoterapeuta specializzata nei disturbi alimentari e con una professionista del linfodrenaggio, per patologie come lipedema e linfedema. Altre volte le collaborazioni si realizzano all'esterno, come nel caso di endocrinologi ed altri medici. Crea un approccio multidisciplinare, un vero e proprio network di professionisti, per seguire il paziente in modo completo e raggiungere attraverso la multidisciplinarietà l'unico obiettivo comune: migliorare la salute e la vita del paziente.

# A

alcune scelte professionali maturano molto presto. È il caso di Francesco La Monica, biologo nutrizionista di Siracusa, che fin da ragazzo decide di intraprendere questa strada, spinto da esperienze personali legate alla sua salute che lo portano ad approfondire il ruolo dell'alimentazione nel benessere dell'organismo. Dopo la laurea in Nutrizione conseguita a Milano nel 2013 e alcune esperienze professionali maturate a Pisa, nel 2017 torna in Sicilia avviando la libera professione.

Afferma che alla base del suo lavoro ci sia l'empatia, fondamentale per individuare quella che definisce la "chiave di volta", l'elemento che permette al paziente di affrontare con successo il proprio percorso nutrizionale. Ogni paziente ha infatti esigenze diverse: dimagrire, gestire patologie specifiche – come nel caso di pazienti nefropatici o oncologici – o migliorare le proprie performance sportive. Grande attenzione è dunque dedicata alla prima



a cura di eurema

# I

l 6 marzo si celebra la Giornata Mondiale del Linfedema, iniziativa internazionale nata per richiamare l'attenzione su una patologia cronica ancora spesso sottovalutata, ma in aumento a livello globale. In occasione della ricorrenza, Aristea Farmaceutici ha promosso attività di informazione e sensibilizzazione rivolte a pazienti, caregiver e operatori sanitari.

Il linfedema è una condizione caratterizzata da un gonfiore persistente degli arti, soprattutto braccia e gambe, e talvolta dell'area genitale. Nella maggior parte dei casi è legato a interventi chirurgici che comportano l'asportazione dei linfonodi, frequentemente nell'ambito di trattamenti oncologici. Oltre alle forme secondarie post-operatorie, esistono anche forme congenite e altre acquisite, ad esempio di origine infettiva o traumatica.

La giornata rappresenta un'importante occasione per promuovere maggiore consapevolezza sulla malattia, sottolineando il valore della diagnosi precoce e di trattamenti tempestivi e appropriati. Informazione, formazione degli operatori sanitari e sostegno ai pazienti sono elementi fondamentali per migliorare la gestione della patologia e la qualità di vita delle persone che ne sono colpite.

Dal 2022, al Policlinico "Paolo Giaccone" di Palermo è attivo il Centro di Riferimento Regionale per le Malattie Rare dedicato al linfedema, istituito presso l'Unità di Flebologia diretta dal dottor Mario Bellisi. Il centro opera con un approccio multidisciplinare che coinvolge diverse specialità, garantendo ai pazienti un percorso di cura completo e personalizzato.

## Benessere psicologico

Psicarmonia per avviare percorsi personalizzati



PSICARMONIA  
STUDIO ASSOCIATO DI PSICOTERAPIA

Da sinistra: dottoressa Martina Torrisi, dottoressa Chiara Pistone e dottoressa Sara Scala

Nel 2023 nasce a Catania Psicarmonia, spazio dedicato alla cura e al benessere psicologico. Al suo interno operano psicologhe e psicoterapeute con competenze specifiche e complementari: Chiara Pistone, coordinatrice del centro, si occupa di infanzia, adolescenza e adulti, offrendo percorsi di sostegno e psicoterapia calibrati sulle diverse fasi evolutive; Martina Torrisi lavora con adolescenti e adulti ed è specializzata in EMDR, metodologia particolarmente efficace per l'elaborazione dei traumi; Sara Scala si dedica alla psicologia prenatale con particolare attenzione

alla diade-madre bambino, agli adolescenti e agli adulti, con un'attenzione specifica ai contesti educativi come l'ambito scolastico e familiare. L'approccio terapeutico adottato è quello dell'Analisi Transazionale, centrato sulla persona, sulla qualità delle relazioni e sulla definizione di un chiaro contratto terapeutico. Fondamentale è la filosofia dell'Okness, che riconosce valore e dignità a ogni individuo, promuovendo consapevolezza e responsabilità personale.

Le problematiche affrontate più frequentemente riguardano DSA, ADHD, dipendenze tecnologiche, disturbi alimentari, disturbi d'ansia, crisi di coppia e depressione. L'équipe accompagna i pazienti in un percorso di consapevolezza del proprio disagio e delle strategie possibili per ritrovare equilibrio e benessere, costruendo una relazione terapeutica solida e professionale e collaborando, quando necessario, con professionisti di diversi settori.

## Passione per lo sport

Padel Fit Club coniuga benessere e socialità



Nell'aprile 2025 nasce a Catania Padel Fit Club, progetto guidato da Paolo Lore, Mauro Vitale ed Enrico Rindone: i primi due seguono in prima persona la gestione operativa e organizzativa, trasformando un'idea condivisa in uno spazio concreto e dinamico. A guidarli sono la passione autentica per lo sport e il desiderio di creare un luogo per innovare il concetto di centro sportivo.

La posizione, adiacente alla fermata metro San Nulla, è una scelta strategica che rende il club facilmente accessibile. Con oltre 1000 metri quadrati dedicati allo sport, la struttura offre tre campi

regolamentari Italian Padel di ultima generazione, illuminazione professionale per le partite serali, due spogliatoi moderni, una sala eventi interna di 100 mq, ampi spazi esterni e parcheggio privato. Un bar completa l'esperienza, favorendo momenti di condivisione dopo l'attività sportiva.

La missione è costruire una vera community, promuovendo uno stile di vita attivo e sano: tornei, eventi, team building e iniziative sociali rafforzano questo spirito aggregativo, rendendo ogni socio parte del club.

Da maggio, l'offerta si amplia con una sala Pilates Reformer dotata di quattro attrezzi e personale specializzato, per garantire innovazione e benessere. L'obiettivo per il futuro è ampliare ancor di più i servizi e gli eventi sportivi e sociali, per consolidare il club come punto di riferimento a Catania per chi cerca sport, qualità e condivisione.