

Campagna Rosa 2024: un incontro con le esperte del Centro Sanitario Bregaglia

PROMONTIGNO (afm) In occasione della **Campagna Rosa 2024**, un'iniziativa interamente dedicata alla salute femminile, il Centro Sanitario Bregaglia ha sviluppato un progetto ambizioso e innovativo, ideato e realizzato da un team di professioniste altamente qualificate.

Questa iniziativa, pensata da donne per le donne, nasce dalla collaborazione tra **Serena Balatti**, fisioterapista specializzata in riabilitazione del pavimento pelvico, **Gloria Claluna**, nutrizionista e assistente di studio medico, **Diana Matteri** specializzata in riabilitazione dermatofunzionale e **Roberta Barbieri**, responsabile del reparto di fisioterapia presso il CSB. In questa intervista, scopriremo come questo programma sia stato concepito per offrire un supporto completo e personalizzato alle donne in ogni fase della loro vita. Con un approccio integrato che combina competenze in fisioterapia, nutrizione e benessere globale, il progetto rappresenta un passo importante verso la promozione della salute femminile.

Cos'è la Campagna Rosa 2024?

«La Campagna Rosa 2024 è un'iniziativa del Centro Sanitario Bregaglia dedicata alla salute femminile. Durante il mese di ottobre e nei mesi a seguire il CSB sarà il punto di riferimento per attività e valutazioni specifiche mirate al benessere delle donne in ogni fase della vita, dall'adolescenza alla menopausa e oltre».

Quali sono gli obiettivi principali della Campagna Rosa?

«L'obiettivo principale è promuovere il benessere globale delle donne combinando prevenzione e supporto personalizzato. La campagna offre uno spazio sicuro e accogliente dove le donne possono ricevere informazioni, condividere esperienze e ottenere risposte da esperti».

Quali valutazioni sono disponibili durante la campagna?

«Il programma include tre valutazioni



fondamentali.

1. Valutazione del pavimento pelvico - Condotto da una fisioterapista esperta, è essenziale per prevenire e trattare disturbi come l'incontinenza, specialmente in fasi cruciali come la gravidanza e il parto.

2. Valutazione fisioterapica dermatofunzionale - Focalizzata sulla salute della pelle e dei tessuti sottocutanei, utile per trattare condizioni come cellulite, cicatrici e segni dell'invecchiamento.

3. Valutazione nutrizionistica - Un'a-

nalisi delle abitudini alimentari per identificare carenze e creare un piano alimentare personalizzato.

Le valutazioni potranno essere effettuate GRATUITAMENTE il 13 novembre e il 27 novembre dalle ore 8:00 alle ore 17:00 previo appuntamento».

Perché è importante sottoporsi a queste valutazioni?

«Sottoporsi a queste valutazioni è fondamentale perché consente di identificare precocemente eventuali problematiche che potrebbero avere un impatto significativo sulla qualità della vita.

Ad esempio, la valutazione del pavimento pelvico può prevenire disturbi che, se non trattati, potrebbero aggravarsi nel tempo. Allo stesso modo, la valutazione dermatofunzionale permette di identificare con precisione le alterazioni e disfunzioni per migliorare la salute della pelle e dei tessuti sottocutanei, trattando condizioni come cellulite, cicatrici e invecchiamento cutaneo. Favorisce quindi il recupero estetico e funzionale».

In che modo la valutazione nutrizionistica può influenzare la salute complessiva?

«La valutazione nutrizionistica è cruciale perché l'alimentazione gioca un ruolo centrale nella prevenzione e nella gestione di numerose condizioni di salute.

Attraverso un'analisi dettagliata delle abitudini alimentari, la nutrizionista può identificare eventuali carenze nutrizionali o comportamenti poco salutari. Il piano alimentare personalizzato che ne deriva non solo migliora la salute fisica, ma può anche avere effetti positivi sull'umore, l'energia e la qualità della vita complessiva.

Inoltre, un'alimentazione bilanciata può contribuire a prevenire malattie croniche, migliorare il sistema immunitario e favorire una corretta gestione del peso».

In cosa può consistere la proposta terapeutica post valutazioni?

«Partendo dal presupposto che tutto dipende dalla condizione iniziale della persona verranno proposti percorsi terapeutici individuali o di gruppo. Nel caso in cui si decida di prendere parte ai corsi di ginnastica specifica, ciascuno di essi sarà tenuto da un fisioterapista esperto e le partecipanti possono aspettarsi miglioramenti significativi in termini di resistenza, tonicità muscolare, postura e consapevolezza del proprio corpo. Gli esercizi mirati, come quelli per il pavimento pelvico e il drenaggio linfatico, combinati con l'utilizzo di moderni macchinari, non solo migliorano la condizione fisica generale, ma possono anche avere effetti benefici sulla salute emotiva e mentale, favorendo una maggiore fiducia in sé stesse. Il tutto, integrato dai consigli alimentari della nutrizionista non potrà che portare beneficio alla persona nella sua globalità.».

Chi può partecipare alla Campagna Rosa? È rivolta solo a chi ha già problemi di salute?

«La Campagna Rosa è aperta a tutte le donne, indipendentemente dal fatto che abbiano o meno problemi di salute preesistenti. È un'iniziativa preventiva e educativa, pensata per aiutare ogni donna a prendersi cura di sé stessa e a mantenere uno stato di benessere ottimale. Anche chi non ha sintomi specifici può trarre grande beneficio da una valutazione preventiva e dai programmi di benessere offerti».

Come posso partecipare alla Campagna Rosa?

«Per avere maggiori informazioni, prenotare le proprie valutazioni gratuite e scoprire come iniziare questo percorso è sufficiente entrare in contatto con noi, senza impegno, inviando un'e-mail a fisioterapia@csbregaglia.ch o telefonando ai numeri +41 81 8381125, o tramite WhatsApp al +41 76 4684942».

Centro Sanitario Bregaglia

Metti la tua salute al primo posto.

Scopri la *Campagna Rosa 2024*.

Pensata da donne, per le donne.



VALUTAZIONI GRATUITE IL 13 E IL 27 NOVEMBRE.



Flin 5, CH-7606 Promontogno | +41 81 838 11 99 | www.csbregaglia.ch

