

# NEWSLETTER



## SALUTE ATTIVA



INFORMAZIONE • BENESSERE • PREVENZIONE



[www.centrobernstein.it](http://www.centrobernstein.it)

Settembre 2026

### RESTART – SETTEMBRE È IL MOMENTO DI RIPARTIRE

**Cari Amici del Centro Bernstein,**

settembre è, da sempre, il mese delle ripartenze.

Si torna al lavoro, a scuola, alle abitudini quotidiane. Si riorganizzano le giornate e si fanno nuovi programmi. Dopo la pausa estiva, però, c'è soprattutto una cosa che vale la pena rimettere al centro: **noi stessi e la nostra salute.**

Per questo al Centro Bernstein abbiamo scelto una parola per accompagnare questo nuovo inizio:

#### **RESTART. RIPARTIRE.**

Ripartire significa tornare a muoversi. Recuperare gradualmente forza, mobilità e resistenza. Riprendere quelle buone abitudini che durante l'estate possono essersi un po' perse, ma anche scegliere di costruirne di nuove.

Le evidenze scientifiche sono sempre più chiare: **l'esercizio fisico regolare è uno dei più potenti strumenti di prevenzione che abbiamo a disposizione.**

Allenare la forza aiuta a preservare muscoli e ossa. Muoversi protegge il sistema cardiovascolare, contribuisce al controllo del

peso e del metabolismo, migliora equilibrio e autonomia e ha effetti positivi anche sul benessere psicologico e sulle funzioni cognitive.

Ma ripartire non significa necessariamente fare di più.

Significa soprattutto **fare meglio**.

Conoscere il proprio corpo, capire da dove si parte e costruire un percorso adatto alla propria età, alle proprie condizioni e ai propri obiettivi. Per qualcuno significherà tornare in palestra, per altri iniziare un percorso posturale, recuperare dopo un infortunio, migliorare la propria forma fisica o semplicemente ricominciare a dedicare qualche ora alla settimana a se stessi.

Al Centro Bernstein crediamo sempre di più in una medicina **preventiva, personalizzata e basata sul movimento**, nella quale riabilitazione, attività fisica, diagnostica e prevenzione possano dialogare tra loro.

E settembre è il momento ideale per cominciare.

In questa newsletter parleremo quindi di **RESTART**: movimento, forza, prevenzione, recupero e nuove strategie per affrontare i prossimi mesi con maggiore energia e consapevolezza.

Perché prendersi cura della propria salute non significa aspettare di stare male.

Significa iniziare oggi a costruire il benessere di domani.

**Settembre. Si riparte.  
RESTART YOUR HEALTH.**

Buona lettura e buona ripartenza!

**Dott. Giorgio Pasetto**  
*Centro Bernstein Verona e Domegliara*

**La salute si allena ogni giorno.**

## **1 - ALLENARE LA FORZA: UN INVESTIMENTO SULLA SALUTE**

Per molto tempo l'allenamento della forza è stato associato quasi esclusivamente agli sportivi o a chi desiderava aumentare la massa muscolare.

Oggi sappiamo che è molto di più.

**La forza muscolare è uno degli indicatori più importanti della nostra capacità di mantenere autonomia, efficienza e qualità della vita nel tempo.**

Con il passare degli anni tendiamo fisiologicamente a perdere massa e forza muscolare. Uno stile di vita sedentario può accelerare questo processo, mentre un allenamento adeguato può contrastarlo in maniera significativa.

Allenare la forza significa stimolare muscoli, tendini e ossa, ma anche migliorare la capacità di compiere con sicurezza i normali gesti della vita quotidiana: alzarsi da una sedia, fare le scale, portare le borse della spesa, camminare velocemente o recuperare l'equilibrio dopo un passo falso.

### **NON È MAI TROPPO TARDI**

Uno degli aspetti più interessanti è che **il muscolo mantiene la capacità di adattarsi all'allenamento anche in età avanzata.**

Per questo l'esercizio contro resistenza rappresenta uno degli strumenti fondamentali nella prevenzione della fragilità e della sarcopenia.

Naturalmente non esiste un programma uguale per tutti.

Carichi, esercizi e progressione devono essere adattati all'età, alla condizione fisica, alle eventuali patologie e agli obiettivi individuali.

L'obiettivo non è diventare bodybuilder.

**L'obiettivo è costruire un corpo sufficientemente forte per continuare a fare ciò che amiamo il più a lungo possibile.**

A settembre, quindi, non limitiamoci a "rimetterci in forma".

**Rimettiamoci in forza.**

*Centro Bernstein – La salute si allena ogni giorno.*



# BERNSTEIN DAY

30 ANNI DI BERNSTEIN

— SABATO —

**10 OTTOBRE 2026**



Una giornata speciale per celebrare insieme

## **2 - MUOVERSI OGGI PER STARE MEGLIO DOMANI**

Siamo abituati a pensare alla salute soprattutto quando compare un problema.

Un dolore alla schiena, un ginocchio che comincia a dare fastidio, qualche chilo in più, la pressione che aumenta o semplicemente la sensazione di sentirsi meno efficienti rispetto a qualche anno prima.

Ma la vera sfida della medicina moderna è intervenire **prima**.

E uno degli strumenti di prevenzione più potenti che abbiamo è sorprendentemente semplice:

**muoversi.**

L'attività fisica regolare contribuisce alla prevenzione di numerose patologie croniche e aiuta a mantenere efficienti il sistema cardiovascolare, il metabolismo, l'apparato muscolo-scheletrico e le funzioni cognitive.

Ma c'è una differenza importante tra "fare qualcosa" e **allenarsi in maniera efficace**.

Camminare è certamente positivo. Muoversi durante la giornata è fondamentale. Ma un programma completo dovrebbe comprendere anche esercizi per la forza, la mobilità, l'equilibrio e, quando possibile, la capacità cardiovascolare.

## **LA PREVENZIONE COMINCIA DAL MOVIMENTO**

Non servono necessariamente allenamenti estremi.

Serve soprattutto **continuità**.

Poco ma regolarmente è molto più utile di grandi quantità di attività concentrate in brevi periodi e poi abbandonate.

Settembre può quindi diventare il momento per cambiare prospettiva.

Non iniziare ad allenarti perché hai già un problema.

**Inizia ad allenarti per ridurre il rischio che quel problema arrivi.**

Il movimento non è soltanto sport.

**È prevenzione.**

*Centro Bernstein – La salute si allena ogni giorno.*

### 3 - LA PIRAMIDE DEL RECUPERO



### Prima le fondamenta, poi il tetto

Crioterapia, sauna, pressoterapia, laser, onde d'urto, tecar, idromassaggio, ossigenoterapia, massaggi: negli ultimi anni il mondo del **recovery** si è riempito di tecnologie e strategie che promettono di accelerare il recupero, anche da un infortunio, e migliorare le prestazioni.

Molte possono essere utili, se utilizzate nel contesto e con le indicazioni corrette.

Ma c'è un punto fondamentale che spesso dimentichiamo:

**nessuna tecnologia può sostituire le basi del recupero.**

È proprio questo il significato della nostra **Piramide del Recupero**.

### ALLA BASE: ALLENARSI BENE

Il recupero comincia ancora prima di terminare l'allenamento.

Alla base della piramide troviamo infatti una corretta programmazione: **allenamento mirato e progressivo, gestione dei carichi, educazione della persona e monitoraggio continuo della risposta all'esercizio.**

Un organismo sottoposto costantemente a carichi superiori alla propria capacità di adattamento difficilmente potrà essere "riparato" da una macchina o da un trattamento passivo.

Il primo strumento di recovery è quindi **un allenamento costruito bene.**

Alternare correttamente carico e recupero permette all'organismo di adattarsi allo stimolo e diventare progressivamente più efficiente.

## **SONNO, ALIMENTAZIONE E IDRATAZIONE: I GRANDI DIMENTICATI**

Salendo nella piramide troviamo strumenti apparentemente molto semplici: **sonno, riposo, alimentazione e idratazione.**

Sono probabilmente meno affascinanti dell'ultima tecnologia arrivata sul mercato, ma rappresentano elementi fondamentali del recupero.

Dormire adeguatamente favorisce numerosi processi fisiologici coinvolti nel recupero fisico e mentale.

Una corretta alimentazione permette di fornire energia e nutrienti necessari per sostenere l'attività e i processi di adattamento.

L'idratazione diventa particolarmente importante dopo attività prolungate, allenamenti intensi o esercizio svolto in condizioni di caldo e forte sudorazione.

Prima di domandarci quale trattamento utilizzare, quindi, dovremmo porci quattro domande molto più semplici:

**Come mi sto allenando? Come sto dormendo? Come sto mangiando? Come mi sto idratando?**

## **E LE TECNOLOGIE?**

Qui è necessario evitare due estremi.

Il primo è pensare che ogni nuova tecnologia sia indispensabile.

Il secondo è sostenere che tutto ciò che non appartiene alle fondamenta sia inutile.

### **La realtà è più complessa.**

Onde d'urto, laserterapia, crioterapia, idrochinesiterapia, trattamenti manuali, pressoterapia e altre metodiche possono trovare indicazioni specifiche all'interno di percorsi riabilitativi o di recupero.

Il loro valore, però, dipende dal problema, dalla persona, dall'obiettivo e dal momento in cui vengono utilizzate.

Una tecnologia dovrebbe quindi essere considerata **uno strumento all'interno di una strategia**, non la strategia stessa.

### **RECUPERARE NON SIGNIFICA SEMPLICEMENTE STARE FERMI**

Anche questo è un concetto importante.

Il recupero non è passività, ma attività.

In molte situazioni può essere utile continuare a muoversi attraverso attività a intensità ridotta, mobilità, esercizio specifico o programmi individualizzati.

Per chi sta recuperando da un infortunio, inoltre, la progressione del carico rappresenta spesso una componente essenziale del percorso di ritorno all'attività.

L'obiettivo è trovare il corretto equilibrio tra **stimolo, adattamento e recupero**.

### **PRIMA LE FONDAMENTA**

La Piramide del Recupero vuole quindi trasmettere soprattutto un messaggio.

Possiamo avere a disposizione macchinari sofisticati, nuove tecnologie e trattamenti sempre più avanzati.

Ma se dormiamo poco, mangiamo male, siamo disidratati e soprattutto ci alleniamo senza una corretta gestione dei carichi, stiamo costruendo la piramide partendo dalla punta.

**Il vero recovery parte dalle fondamenta.**

Prima costruiamo una buona base.

Poi, quando serve e quando esiste una corretta indicazione, utilizziamo anche la tecnologia.

È la stessa filosofia che cerchiamo di applicare ogni giorno al Centro Bernstein:

**meno ricerca della soluzione miracolosa, più valutazione, personalizzazione e metodo.**

**Centro Bernstein**

*La salute si allena ogni giorno.*

**[www.centrobernstein.it](http://www.centrobernstein.it)**