

E se potessi non ammalarti?

Ti spiego esattamente cosa puoi fare



Dr. Gianmarco Paganini

Medico Chirurgo | Specialista in Igiene e Medicina Preventiva
gianmarcopaganini.it

Chi sono e perché ho scritto questa guida

Mi chiamo Gianmarco Paganini, sono Medico Chirurgo specializzato in Igiene e Medicina Preventiva. Mi sono laureato nel 2021, specializzato nel 2025 e ho completato un Master di secondo livello in Medicina Estetica. Ho approfondito laser terapia, ozonoterapia e nutrizione clinica con un obiettivo preciso: leggere il corpo umano nella sua interezza, non per compartimenti stagni.

Sono autore di due libri su Amazon — **Il Potere della Vitamina C e Longevità e Salute con il Laser Endovena** — e lavoro ogni giorno con pazienti che hanno deciso di smettere di aspettare.

Viviamo in un'epoca che ci consuma. La salute finisce sempre in fondo alla lista — rimandata a un "quando avrò più tempo" che non arriva mai. Prima la laurea, poi il lavoro, poi la stabilità, poi i figli. E nel frattempo il corpo accumula squilibri che nessuno vede, perché nessuno li cerca.

La medicina preventiva esiste per interrompere questo schema. Non è una moda — è valutare lo stato di salute prima dei sintomi, quando i fattori di rischio sono ancora modificabili.

La prevenzione non conviene al sistema: un paziente sano non compra farmaci. Per questo chi sceglie di occuparsene prima del necessario sta facendo qualcosa di intelligente e controcorrente. Questa guida è per chi ha già fatto — o sta iniziando a fare — questa scelta.

Le informazioni hanno scopo divulgativo e non sostituiscono il parere medico individuale.

La prevenzione in Italia non esiste



Pensa a quante cose assicuri ogni anno senza discuterlo. La macchina — obbligatorio per legge. La casa — te lo chiede la banca. Il telefono, persino il cane. Lo facciamo perché abbiamo imparato, culturalmente, che proteggere qualcosa prima che si rompa costa meno che ripararla.

Eppure, quando si tratta del nostro corpo, questo ragionamento sparisce.

L'Italia spende ogni anno circa **140 miliardi di euro** per la sanità pubblica. Di questi, solo il **4,5%** — meno di 7 miliardi — va in prevenzione. Il resto in ospedali, pronto soccorso, farmaci. In riparazioni. La sola spesa farmaceutica nel 2024 ha raggiunto **37 miliardi** — più di cinque volte quello che investiamo in prevenzione.

Per ogni euro speso a tenerti in salute, ne spendiamo cinque per curarti quando sei già malato.

(Fonte: Rapporto OsMed 2024, AIFA; ISTAT-SHA 2023; Eurostat 2022-2023)

È come se una famiglia spendesse 5.000 euro al mese dal meccanico per riparare la macchina e 900 euro in manutenzione ordinaria. Funzionerebbe? Per un po'. Ma è razionale? No.

Il problema non è economico — è **culturale**. Nessuno nasce sapendo che dovrebbe fare un controllo preventivo ogni anno, così come nessuno nasce sapendo di dover assicurare la macchina. Lo impara perché la legge lo impone, perché tutti intorno a lui lo fanno. Per la salute preventiva questo meccanismo non esiste ancora.

Sono uno **Specialista in Igiene e Medicina Preventiva** — non un medico che ha cambiato settore, ma uno che ha scelto questo campo fin dall'inizio, vivendone il sistema dall'interno. Il mio sguardo non è su un organo o una patologia. È sulla persona intera, prima che si ammali.

La cosa che mi rende più soddisfatto non è risolvere un problema già conclamato — è vedere persone che stanno bene e vengono da me proprio per restarlo. Posso aiutarti a costruire questo percorso, partendo da dove sei adesso.

Il tuo corpo è l'unico asset che non puoi sostituire. Vale la pena trattarlo almeno come la macchina.

La prevenzione più potente è GRATIS

La maggior parte delle cose che puoi fare per vivere più a lungo non costano nulla. Sono **GRATIS**. Non richiedono una prescrizione, non si acquistano in farmacia. E proprio per questo vengono sistematicamente sottovalutate.

Il sonno

Durante il sonno il cervello attiva il sistema glinfatico — elimina le proteine di scarto accumulate nel giorno, tra cui quelle legate alle malattie neurodegenerative. Dormire meno di sei ore cronicamente aumenta il rischio di diabete, malattie cardiovascolari e declino cognitivo. Il sonno è **GRATIS**.

→ Orari regolari anche nel weekend, oscurità completa, niente schermi prima di dormire, temperatura fresca. Serve rispettare i ritmi biologici, non gli integratori.

Il movimento

L'attività fisica regolare riduce il rischio di malattie cardiovascolari, diabete, alcuni tumori, depressione, decadimento cognitivo. Non servono abbonamenti in palestra — servono passi, scale, interruzioni alla sedentarietà. Tutto questo è **GRATIS**.

→ 7.000-10.000 passi al giorno come minimo. 150 minuti di movimento moderato a settimana. Camminare dopo i pasti abbassa la glicemia — e costa zero.

L'alimentazione

Non ti darò una dieta. Ti darò un principio: riduci ciò che è stato trasformato, aumenta ciò che è ancora riconoscibile. Il beneficio — meno infiammazione, miglior metabolismo, protezione cardiovascolare — è **GRATIS** come conseguenza delle tue scelte.

→ Più verdure, meno zuccheri semplici, meno farine raffinate, meno prodotti con etichette lunghissime. Serve capire cosa si compra, non pesare ogni boccone.

Luce naturale, natura e stress

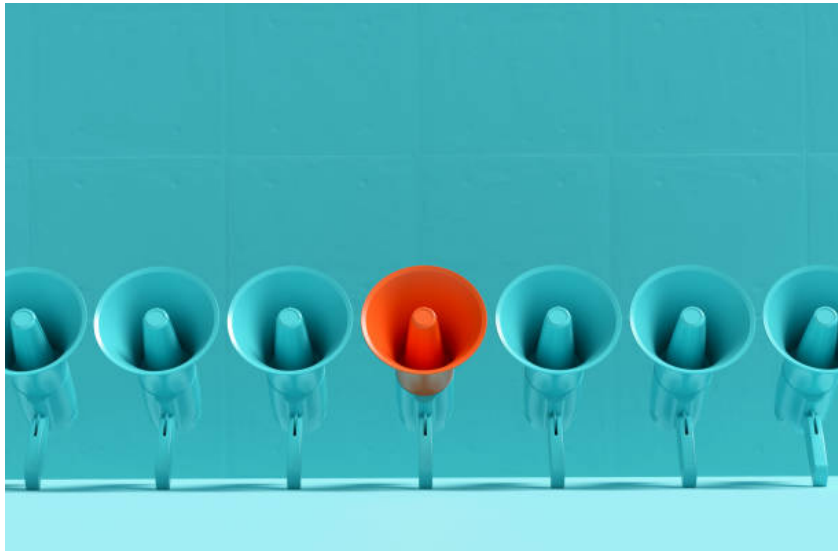
Esporsi alla luce naturale al mattino — anche 10-20 minuti — regola il ritmo circadiano, la vitamina D, la serotonina. Il forest bathing riduce cortisolo, pressione e infiammazione: non è misticismo, è fisiologia. Lo stress cronico è infiammazione cronica — respirazione lenta, meditazione, relazioni di qualità, meno stimoli digitali. Tutto **GRATIS**.

Le relazioni sociali

Lo studio di Harvard sulla longevità — iniziato nel 1938 e ancora in corso — ha identificato le relazioni di qualità come il predittore più forte di salute e longevità, superiore al colesterolo e alla pressione arteriosa. Isolarsi fa male quanto fumare. Le relazioni sono **GRATIS**.

Il problema non è che non lo sai. È la distanza tra sapere e fare.

Quello che ti hanno insegnato e che probabilmente è sbagliato



La medicina evolve. Le certezze di ieri diventano gli errori di domani. Questo capitolo non vuole demolire nulla — vuole invitarti a ragionare.

"Il latte fa bene alle ossa"

Il latte è il secreto di un organo endocrino — la mammella — ricco di ormoni pensati per far crescere un vitello, non per nutrire un adulto umano. L'essere umano è l'unico mammifero che beve latte di un'altra specie dopo lo svezzamento. La caseina si scinde in **caseomorfine** — peptidi oppioidi che si legano agli stessi recettori della morfina nel cervello, creando una dipendenza subdola. In soggetti predisposti, i latticini alimentano un'**infiammazione silente**: gonfiore, stanchezza, acne, sinusiti, dolori articolari vaghi portati da anni senza mai collegarli a ciò che si mangia ogni mattina.

"I grassi fanno ingrassare"

Sai come si produce il foie gras? Le oche vengono alimentate a forza con **grano** — non grasso. Il corpo produce grasso corporeo dai carboidrati in eccesso, non dai grassi

alimentari. Il colesterolo non è un veleno: è il precursore del cortisolo, testosterone, estrogeni e vitamina D. Se la statina va prescritta, perché non affiancare sistematicamente il **CoQ10**? Le statine lo esauriscono, causando i dolori muscolari che molti pazienti riferiscono. Semplice, economico, documentato. Chiedetevi perché non viene suggerito.

"La mia pressione è buona di giorno"

Una singola misurazione in ambulatorio non esclude l'ipertensione. L'**holter pressorio delle 24 ore** è l'unico strumento affidabile — misura la pressione notturna, i picchi mattutini, le variazioni che nessuno vede. L'ipertensione non dà sintomi. Lavora in silenzio per anni, sui vasi, sul cuore, sui reni, sul cervello.

"Ho fatto la chetogenica ma non ha funzionato"

Prima di tutto: hai monitorato i corpi chetonici nel sangue o nelle urine? Nella quasi totalità dei casi la risposta è no. Come si valuta l'efficacia di una dieta senza verificare se il paziente sia entrato in chetosi? La chetogenica applicata correttamente, nel diabete di tipo 2 insorto di recente, può portare a una **reversibilità della patologia** — non alla gestione, alla reversibilità. Ma deve essere supervisionata, non improvvisata.

"Faccio digiuno intermittente ogni giorno"

Il corpo si adatta. Uno stimolo costante smette di essere uno stimolo. Il valore del digiuno intermittente è nello **stimolo discontinuo**: attiva l'autofagia, il meccanismo che ricicla le proteine mal ripiegate. Il consiglio: **1-2 volte a settimana**, non ogni giorno. Prima di adottare qualsiasi pratica dai social, chiediamoci se sia logica biologicamente.

"Prendo la vitamina C, addirittura 2 pillole al giorno"

L'intestino assorbe circa **300-400 mg per dose** — oltre quel limite elimina il resto con le urine. La concentrazione plasmatica dura appena **3-4 ore**. Due pillole da 1000 mg al mattino non servono a nulla in più rispetto a 500 mg. Meglio dosi moderate distribuite

nella giornata, o in forma liposomiale. Per chi necessita di concentrazioni elevate — supporto oncologico, stanchezza cronica — l'unica via efficace è la **vitamina C endovenosa**.

"Prendo la vitamina D una volta al mese — con una fetta di pane"

La vitamina D è **liposolubile**: ha bisogno di grassi per essere assorbita. Assumerla con pane significa sprecarla — e nel frattempo quei carboidrati isolati alzano l'insulina senza motivo. Va assunta con un pasto grasso: uovo, avocado, olio extravergine. Meglio **2.000-4.000 UI al giorno** che un bolo mensile.

Senza **vitamina K2 (MK-7)** il calcio assorbito può depositarsi nelle arterie invece che nelle ossa — va assunta almeno 6 ore dopo la D. Il **magnesio** (glicinato o malato, la sera) completa il trio: attiva la vitamina D e favorisce il sonno. Tre molecole, tre momenti, un effetto sinergico che nessuna produce da sola.

Gli esami che nessuno ti prescrive



Ogni anno milioni di italiani fanno le analisi, tornano a casa con "nella norma" scritto ovunque e si sentono in pace. Poi, tre anni dopo, arriva la diagnosi. Non è sfortuna — è il limite di un pannello di esami progettato per trovare malattie già in atto, non per intercettarle prima.

PCR ultrasensibile (hs-CRP)

La PCR classica vede solo l'infiammazione acuta. L'**hs-CRP** misura concentrazioni 100 volte inferiori — rivela l'infiammazione cronica silente che ossida le arterie per anni senza dare sintomi. È uno dei migliori predittori di infarto in soggetti apparentemente sani.

LDL ossidato (ox-LDL)

L'LDL in sé non è pericoloso. Lo diventa quando i radicali liberi lo **ossidano** — solo allora si deposita nelle arterie. Due pazienti con lo stesso LDL standard possono avere rischi cardiovascolari completamente diversi. L'ox-LDL risponde rapidamente agli interventi sullo stile di vita.

Emoglobina glicata (HbA1c)

La glicemia a digiuno è un'istantanea — si può falsare. L'**HbA1c** racconta gli ultimi 2-3 mesi reali. Identifica il pre-diabete quando è ancora reversibile, anni prima che la glicemia standard esca dai range.

Cistatina C

La creatinina dipende dai muscoli: un uomo muscoloso può avere il rene compromesso e la creatinina "normale". La **cistatina C** non dipende da massa muscolare, età o sesso — rileva il danno renale **1-2 anni prima** della creatinina.

IL-1 e IL-6

Le **interleuchine** sono il motore dell'infiammazione profonda — associate a malattie autoimmuni, cardiovascolari, declino cognitivo, rischio oncologico. Dosarle dice non solo se c'è infiammazione, ma con quale intensità il sistema immunitario è attivo.

Il gruppo fondamentale

Indispensabili in ogni valutazione preventiva: **Vitamina D (25-OH)** — carente in oltre il 70% degli italiani; **Omocisteina** — danneggia i vasi indipendentemente dal colesterolo; **Insulina a digiuno** — rivela l'insulino-resistenza anni prima di HbA1c o glicemia; **Cortisolo mattutino** — quando cronico sopprime l'immunità e promuove il grasso viscerale.

DROM test e BAP test — stress ossidativo

Due test rapidi su sangue capillare che misurano direttamente lo stress ossidativo. Il **DROM** quantifica i radicali liberi prodotti. Il **BAP** misura la capacità antiossidante totale. Il valore reale sta nel **rapporto tra i due**: DROM alto + BAP basso = squilibrio grave. DROM normale + BAP basso = paziente vulnerabile a qualsiasi stress aggiuntivo.

Quello che manca non è la tecnologia. È la cultura della prevenzione che rende questi esami sistematici.

Quando la prevenzione diventa cura

Esiste una zona grigia in cui la patologia è già presente e la medicina convenzionale offre risposte parziali. Quello che segue non è un elenco di miracoli — è una panoramica di approcci con evidenze scientifiche crescenti, che affianco ai percorsi medici tradizionali, mai in sostituzione.

Insufficienza venosa cronica → Laser endovena

Gambe pesanti, gonfiore serale, varici, crampi notturni — colpisce circa il **30% degli adulti**. La **laser terapia endovena** trasmette luce laser a bassa intensità direttamente nel flusso sanguigno attraverso una fibra ottica. Migliora la microcircolazione, riduce la viscosità ematica, modula l'infiammazione. Agisce sulle cause, non sui sintomi.

Stanchezza cronica dopo i 40 → NMN e infusioni endovenose

"Mi sento stanco anche quando dormo" — tra i vissuti più comuni negli over 40, spesso liquidati con un "è normale con l'età". Non è normale. Il declino del **NAD+** — molecola fondamentale per l'energia mitocondriale e la riparazione del DNA — inizia dopo i 40 e a 60 anni può essere dimezzato rispetto alla giovinezza.

L'**NMN** è un precursore diretto del NAD+, con evidenze crescenti anche in ambito neurologico (studi su SLA, 2024). Le **infusioni endovenose personalizzate** correggono carenze profonde — magnesio, zinco, vitamine B, vitamina C — raggiungendo concentrazioni impossibili per via orale. Ogni protocollo è costruito sul singolo paziente.

Malattie autoimmuni → Ozonoterapia

L'**ozonoterapia** non sopprime il sistema immunitario — lo modula. Riduce i mediatori pro-infiammatori (IL-6, TNF-alfa), potenzia gli enzimi antiossidanti endogeni, migliora

l'ossigenazione tissutale. La uso in affiancamento al percorso specialistico, con l'obiettivo di ridurre il carico infiammatorio e — quando possibile — contribuire alla riduzione dei dosaggi farmacologici.

Supporto oncologico → Vitamina C endovena ad alto dosaggio

A concentrazioni di **25-100 grammi per seduta** (impossibili da raggiungere per bocca), la vitamina C esercita un effetto **pro-ossidante selettivo**: genera perossido di idrogeno che le cellule tumorali — carenti dell'enzima catalasi — non riescono a neutralizzare. Le cellule sane restano protette. Documentato su PNAS e Cancer Cell. Non è una cura per il cancro — è un supporto al percorso oncologico in corso, sempre in accordo con gli oncologi.

Agire sulle cause. Integrare, non sostituire. Personalizzare, non standardizzare.

Come si svolge la visita



"Ma dottore, io sto bene — ha senso che venga da lei?" È la domanda che mi fanno più spesso. La risposta è sempre sì. È esattamente quando stai bene il momento giusto per venire.

Come funziona

La visita inizia con un'**anamnesi approfondita**: storia clinica personale e familiare, abitudini, sonno, attività fisica, stress, farmaci e integratori. Non è burocrazia — è la mappa da cui parte il ragionamento.

Da lì emerge un **piano scritto e personalizzato**: gli esami e le visite indicati per te, modulati su fascia d'età e fattori di rischio. Esempi: l'**holter pressorio** per chi ha familiarità per ipertensione o ha superato i 40 anni; il **fondo dell'occhio** in chi ha diabete o familiarità vascolare.

Si affianca una **lista di raccomandazioni pratiche** — su alimentazione, movimento, integrazione, sonno — calibrate su chi ho davanti, non su un paziente generico.

Perché farlo adesso

Il corpo compensa in silenzio per anni. Un'ipertensione notturna, un'insulino-resistenza nascosta, un'inflammatione silente — prese in tempo si gestiscono con interventi semplici. Lasciate evolvere diventano patologie difficili da invertire.

Aspettare i sintomi per occuparsi della salute è come aspettare che l'acqua entri in casa prima di controllare il tetto.

Da dove iniziare



Sei arrivato fin qui. Questo mi dice già qualcosa di te — che la tua salute non è un pensiero che rimandi a domani.

Quello che hai letto non è teoria. È il lavoro che faccio ogni giorno con persone che hanno deciso di smettere di aspettare che qualcosa vada storto.

Non si tratta di stravolgere la propria vita dall'oggi al domani. Si tratta di iniziare — da un esame che non hai mai fatto, da un'abitudine che sai di dover cambiare, da una visita che rimandi da troppo tempo.

Prenota la tua prima visita di medicina preventiva. Valutiamo insieme il tuo quadro e costruiamo il tuo piano personalizzato.

Ti aspetto.

Il mio studio si trova a **Frosinone**, dove pratichiamo tecniche innovative di prevenzione e cura per una moltitudine di patologie — dai disturbi metabolici alle malattie autoimmuni, dalla medicina della longevità al supporto oncologico integrativo. Ogni percorso è costruito sul singolo paziente, con strumenti che la medicina convenzionale raramente propone e che in questa guida hai iniziato a conoscere.

Tutte le informazioni sui trattamenti, i protocolli e le modalità di prenotazione le trovi su gianmarcopaganini.it. Se vuoi rimanere aggiornato su contenuti di medicina preventiva, longevità e salute, seguimi su [Instagram](#), dove pubblico ogni settimana contenuti aggiornati, approfondimenti clinici e risposte alle domande più frequenti dei miei pazienti.

01/09/2026, Frosinone.

Dr. Gianmarco Paganini

Medico Chirurgo | Specialista in Igiene e Medicina Preventiva

Studio di Medicina Innovativa — Frosinone, Via Po' 18

gianmarcopaganini.it

*Le informazioni contenute in questo testo sono aggiornate alla data di pubblicazione. La materia scientifica e normativa è in continua evoluzione: eventuali nuove evidenze, linee guida o disposizioni successive potrebbero modificare quanto qui riportato. Per indicazioni relative al proprio caso specifico, si consiglia sempre di rivolgersi direttamente al proprio medico.