

METODO

CELLWELLNESS®

Misurare, comprendere e trasformare la salute funzionale

Prof. Maurizio Maggiorotti

Medico Chirurgo · Specialista in Ortopedia e Traumatologia
Master di II livello in Stress, Sport e Nutrizione · Longevity, Healthspan e Riserva di Salute
Presidente e Fondatore del Collegio Italiano Ozonoterapia · Docente Sapienza Università di Roma

Studio Medico Parioli

Via G. Antonelli 47, 00197 Roma · 347 7859068 / 06 802454
maggiorotti@gmail.com · cellwellness.it · maggiorotti.it

Perché nasce il Metodo CellWellness®

Il Metodo CellWellness® nasce per intercettare il declino funzionale prima che diventi malattia.

La medicina contemporanea ha raggiunto risultati straordinari nella diagnosi e nel trattamento delle patologie acute, delle urgenze e delle malattie conclamate. Nella gestione della cronicità e dei sintomi aspecifici non spiegati dagli esami standard (come la perdita progressiva di energia o il deterioramento funzionale progressivo) il modello tradizionale mostra però un limite: spesso interviene quando la malattia è già evidente.

CellWellness® nasce per colmare questo spazio. Non si limita a spegnere il sintomo: cerca di capire perché il sistema sta perdendo equilibrio, quali stressor lo stanno sovraccaricando e quali leve biologiche possono essere utilizzate per recuperare salute, performance e resilienza.

Non è un semplice check-up. È una mappa funzionale della riserva di salute.

Il punto di partenza

Prima della malattia conclamata, l'organismo invia segnali: fatica persistente, recupero lento, sonno non ristoratore, perdita di lucidità, aumento della massa grassa, riduzione della massa muscolare, dolore ricorrente, instabilità neurovegetativa, infiammazione silente. Intercettarli, misurarli e correggerli significa aumentare la riserva di salute: la capacità dell'organismo di adattarsi agli stressor senza trasformarli in disfunzione cronica.

La direzione del Metodo

L'obiettivo non è semplicemente vivere più a lungo, ma vivere più anni in piena efficienza fisica, metabolica, cognitiva ed emotiva: il concetto di healthspan.

CellWellness® lavora sul terreno biologico prima che il declino diventi diagnosi, farmaco-dipendenza o perdita di autonomia.

MISURARE

Sintomi aspecifici (MUS), Sistema nervoso autonomo (HRV/PPG), composizione corporea, matrice extracellulare, dati epigenetico-funzionali e indicatori di resilienza (BIA-ACC).

COMPRENDERE

Individuare stressor, vulnerabilità, compensi e segnali precoci che stanno consumando la riserva di salute.

MISURARE → COMPRENDERE → TRASFORMARE

Dallo stress alla perdita di regolazione

Il Metodo CellWellness® nasce da una certezza: una parte rilevante di cronicità funzionale origina da uno squilibrio tra stressor e capacità di risposta dell'organismo. Per "stress" non si intende solo la componente emotiva: il sistema nervoso autonomo risponde anche a dolore, sonno insufficiente, carico metabolico, sedentarietà, overtraining, disbiosi, rumore, sovraccarico decisionale, alterazione del ritmo circadiano e jet lag sociale.

Lo stesso stimolo può essere una sfida adattativa in un soggetto con buona riserva funzionale, oppure diventare distress in un soggetto già affaticato, infiammato, insonne o metabolicamente fragile.

*La differenza non è solo nella fonte dello stimolo, ma nel circuito biologico che lo elabora:
valutazione cognitivo-emotiva, risposta di coping, circuito fronto-limbico, asse HPA, sistema nervoso autonomo, tono vagale, infiammazione e recupero.*

Le quattro famiglie di stressor

FISICI Sovraccarico articolare e tendineo, sedentarietà prolungata, allenamento non periodizzato, privazione di sonno, dolore cronico, traumi e microtraumi ripetuti. Mantengono elevato il tono simpatico e riducono la capacità di recupero tissutale e neuromuscolare.	PSICHICI Carico cognitivo cronico, pressione decisionale, conflitti relazionali, lutti, ansia anticipatoria, ruminazione. Attivano il circuito fronto-limbico e, se persistenti, mantengono l'asse HPA in stato di allerta continua.
METABOLICI Alimentazione disordinata, picchi glicemici ripetuti, infiammazione di basso grado, disbiosi intestinale, perdita di massa muscolare e scarsa qualità del sonno. Amplificano la risposta allo stress percepito e riducono la flessibilità metabolica.	AMBIENTALI Interferenti endocrini, inquinanti atmosferici, rumore cronico, alterazione della luce naturale, luce blu serale, iperconnessione digitale e disorganizzazione dei ritmi circadiani. Agiscono spesso in modo silente e cumulativo sulla regolazione neurovegetativa.

Presi singolarmente, molti stressor sono gestibili.

Il problema nasce quando si sommano, persistono nel tempo o trovano un terreno biologico già impoverito.

Dallo stress cronico percepito alla malattia

stressor → valutazione cognitivo-emotiva → coping → circuito fronto-limbico → asse HPA / SNA → tono vagale / HRV → infiammazione → recupero, disfunzione o malattia

Quando il sistema funziona, lo stress produce adattamento: attenzione, energia, motivazione, risposta efficace.

Quando il sistema è sovraccarico, il simpatico resta cronicamente elevato, il tono vagale si riduce, il cortisolo perde il ritmo fisiologico, il recupero peggiora e l'infiammazione di basso grado diventa persistente.

È qui che nasce il terreno dell'inflammaging: un invecchiamento biologico accelerato, alimentato da stress ossidativo, infiammazione silente, disfunzione neurovegetativa, perdita di massa metabolicamente attiva e ridotta capacità di recupero.

I segnali precoci: i MUS

Molti pazienti non hanno ancora una malattia chiaramente diagnosticabile, ma non stanno bene. Riferiscono stanchezza persistente, sonno non ristoratore, ansia, irritabilità, tachicardia funzionale, colon irritabile, gonfiore addominale, cefalea, dolori muscolo-scheletrici, calo della concentrazione, nebbia mentale, perdita di performance e difficoltà di recupero dopo attività fisica o stress lavorativo.

Questi sintomi, definiti MUS (Medically Unexplained Symptoms) sono sintomi aspecifici, clinicamente reali, ma solitamente non spiegabili con gli esami standard e dipendenti da una disregolazione del Sistema Nervoso Autonomo.

Nel Metodo CellWellness® i MUS non vengono liquidati come “somatizzazione”: vengono letti come segnali precoci di una possibile perdita di regolazione del sistema.

Il corpo parla prima che la malattia diventi evidente.

La domanda clinica non è solo “che diagnosi ha il paziente?”, ma anche: quale funzione sta cedendo, quale riserva si sta consumando e quale traiettoria possiamo ancora correggere prima che compaia la malattia?

Tutto ciò rientra nel compito della “Medicina Predittiva” che opera per intercettare e correggere una tendenza che prima o poi sfocerà in sintomi stabili o malattia conclamata.

La diagnosi integrata CellWellness®

Il Metodo parte dalla misurazione. Non si può correggere in modo preciso ciò che non viene misurato.

La valutazione integra più livelli di analisi funzionale e consente di costruire una lettura sistemica della persona.

MUS TEST	Valuta presenza, intensità e distribuzione dei sintomi vaghi e aspecifici, spesso espressione di disfunzione neurovegetativa, infiammazione silente, perdita di resilienza sistemica o ridotta capacità di recupero.
ANS / HRV / PPG	Analizza sistema nervoso autonomo, variabilità della frequenza cardiaca, recupero vagale, risposta agli stressor, flessibilità neurovegetativa e capacità dell'organismo di accendersi quando serve e spegnersi quando il pericolo è passato.
BIA-ACC	Integra composizione corporea e matrice extracellulare: massa grassa, massa magra, massa cellulare attiva, acqua intra/extracellulare, qualità cellulare, permeabilità, stato della matrice, resilienza metabolica e vulnerabilità funzionale.
BIOMARCATORI MIRATI	Quando indicato, il percorso può essere integrato con marcatori clinico-laboratoristici, stress ossidativo, equilibrio antiossidante, infiammazione, metabolismo glucidico, assetto lipidico, funzione epatica, micronutrienti e profilo ormonale.

Il dato isolato describe. L'integrazione dei dati orienta la decisione clinica.

Open Academy / BioTekna

CellWellness® integra strumenti e modelli di valutazione funzionale provenienti dalla scuola Open Academy of Medicine / BioTekna, in particolare per la lettura di HRV/PPG, MUS, stress cronico, BIA-ACC e resilienza funzionale.

La specificità del Metodo consiste nella sintesi clinica: trasformare dati strumentali, analisi, sintomi e obiettivi individuali in una presa in carico medica personalizzata. Anche grazie all'esperienza ultra ventennale maturata in tema di stress ossidativo, ossigeno-ozonoterapia sistemica e terapia endovenosa con micronutrienti (IV Therapy).

Dal dato al trattamento: percorso personalizzato

Il Metodo CellWellness® non applica lo stesso schema a tutti. Ogni paziente viene valutato in base al proprio profilo neurovegetativo, metabolico, infiammatorio, nutrizionale, bioelettrico, epigenetico-funzionale e comportamentale.

Da qui nasce un programma personalizzato, costruito su più livelli.

1. Regolazione SNA	Biofeedback cardio-respiratorio, respirazione guidata, training vagale, riequilibrio sonno-veglia e strategie di recupero. Obiettivo: migliorare flessibilità neurovegetativa.
2. Attivazione neuromuscolare	Routine breve, guidata e sostenibile, generalmente di 30 minuti al giorno, finalizzata a riattivare muscolo, metabolismo, coordinazione, tono neurovegetativo e capacità di recupero.
3. Nutrizione clinica	Strategia nutrizionale coerente con composizione corporea, infiammazione, carico glicemico, ritmo circadiano, equilibrio acido-base, tolleranza individuale e obiettivo di ricomposizione corporea.
4. Nutraceutica di precisione	Integrazione orale mirata, limitata a ciò che serve realmente: mitocondri, sistema antiossidante, muscolo, sonno, recupero, regolazione neurovegetativa e correzione di deficit funzionali.
5. O₂-O₃ sistemica	Quando indicata, ossigeno-ozonoterapia sistemica come terapia modulante redox, orientata a sostenere risposte adattative, sistemi antiossidanti endogeni e modulazione di stress ossidativo e infiammazione.
6. IV Therapy	Infusioni endovenose di micronutrienti, aminoacidi, antiossidanti e vitamine, quando il quadro clinico-funzionale lo suggerisce, per sostenere bioenergetica, recupero, riduzione del carico ossidativo e fabbisogni micronutrizionali individuali.

***Il trattamento non è la somma di singole prestazioni,
è una strategia clinica integrata, misurabile e progressivamente adattabile.***

Il percorso iniziale

L'accesso al Programma avviene attraverso una valutazione medica personalizzata.

Nella prima fase vengono raccolti anamnesi, sintomi, dati clinici e test funzionali. Sulla base del profilo individuale viene costruito un percorso progressivamente monitorato e adattato.

Cosa comprende concretamente il Metodo CellWellness®

- Valutazione medica iniziale e definizione degli obiettivi;
- Analisi dei MUS e dello stato funzionale percepito;
- Test HRV/PPG del sistema nervoso autonomo;
- Valutazione BIA-ACC della composizione corporea e della matrice extracellulare;
- Programma personalizzato di biofeedback cardio-respiratorio;
- Training cognitivo-attentivo e regolazione della risposta allo stress;
- Attivazione neuromuscolare;
- Nutrizione clinica e integrazione mirata;
- Eventuale ossigeno-ozonoterapia sistemica;
- Eventuale IV Therapy;
- Monitoraggio progressivo, verifica dell'aderenza e adattamento del programma;
- Contenuti educativi e aggiornamenti tematici CellWellness® via broadcast WhatsApp.

La logica operativa

Il percorso non è una prescrizione statica. Il paziente riceve una mappa iniziale, obiettivi misurabili e un programma progressivo. La risposta individuale guida gli aggiustamenti: carico fisico, recupero, biofeedback cardio-respiratorio, nutrizione, integrazione, eventuali trattamenti medici e follow-up.

Dal “vediamo come va” al “misuriamo, correggiamo e rivalutiamo”.

Canali di accesso

- Studio Medico Parioli a Roma;
- Eventi CellWellness® e serate informative su invito;
- Percorsi residenziali presso Tenuta San Lodovico, prima Area Wilderness della Toscana;
- Corsi di formazione per medici, da remoto e in presenza.

Dispositivo personale, monitoraggio e lavoro quotidiano

Uno degli aspetti pratici del Metodo è l'utilizzo di un piccolo dispositivo personale (prodotto e commercializzato da BioTekna) da collegare allo smartphone, che permette di eseguire esercizi guidati e monitorare in tempo reale la risposta dell'organismo.

Il paziente non riceve indicazioni generiche, ma un programma preciso, tagliato su misura, quotidiano e misurabile.

Inoltre il sistema consente al medico di seguire l'andamento del percorso da remoto, valutare il recupero, osservare la risposta agli esercizi, correggere l'intensità e adattare progressivamente il programma.

Perché 30 minuti al giorno

La salute non può essere delegata solo a farmaci, visite o trattamenti periodici.

Serve una quota minima quotidiana di lavoro biologico.

Trenta minuti al giorno possono diventare la differenza tra un organismo che perde progressivamente riserva funzionale e un organismo che recupera capacità adattativa.

BIOFEEDBACK CARDIO-RESPIRATORIO Allena la capacità di regolazione neurovegetativa e migliora la coerenza del sistema cardio-respiratorio.	ATTIVAZIONE NEURO-MUSCOLARE Riattiva muscolo, coordinazione, metabolismo e segnale adattativo quotidiano.
RITMO CIRCADIANO Stabilizza sonno, recupero, energia diurna e risposta agli stressor.	CONTROLLO ATTENTIVO / FUNZIONI ESECUTIVE Allena attenzione, consapevolezza, autocontrollo e aderenza al programma

Abbiamo mille problemi ogni giorno, ma se perdiamo la salute ne resta solo uno.

Per chi è indicato

Il Metodo CellWellness® è pensato per persone che non vogliono aspettare la malattia per occuparsi della propria salute. È particolarmente indicato quando il paziente riferisce perdita di energia, recupero insufficiente, sintomi vaghi, peggioramento della composizione corporea o riduzione della performance fisica e mentale.

STANCHEZZA E RECUPERO Stanchezza persistente, sonno non ristoratore, difficoltà di recupero dopo lavoro, allenamento o stress familiare.	SISTEMA NERVOSO AUTONOMO Tachicardia funzionale, ansia somatica, irritabilità, instabilità neurovegetativa, HRV ridotta.
COMPOSIZIONE CORPOREA Aumento della massa grassa, riduzione della massa muscolare, ritenzione extracellulare, bassa qualità cellulare.	MUS E DOLORE Dolori ricorrenti non ben spiegati, cefalea, disturbi digestivi funzionali, colon irritabile, brain fog.
OVER 40-50 Persone che vogliono preservare salute, lucidità, autonomia e capacità fisica.	ALTA RESPONSABILITÀ Professionisti, dirigenti, imprenditori e soggetti sottoposti a carico decisionale costante.

Il Metodo può essere utile anche nei pazienti già in cura per patologie croniche che desiderano migliorare terreno biologico, stile di vita, aderenza terapeutica e riserva funzionale, sempre all'interno di una valutazione medica appropriata.

CellWellness® non sostituisce la medicina diagnostica tradizionale, la completa, lavorando sul margine funzionale che spesso rimane tra una diagnosi e l'altra.

Il valore per le persone, per il medico, per la clinica

Per le persone

CellWellness® significa uscire dalla logica del “vediamo come va” e iniziare a misurare il proprio stato funzionale: capire perché si è stanchi, perché si recupera male, perché il sonno non rigenera, perché l’attività fisica non dà risultati, perché il peso aumenta, perché la mente è meno lucida, perché il corpo sembra invecchiare più rapidamente.

Il paziente riceve una mappa, un percorso e un metodo: non consigli generici, ma dati, obiettivi e correzioni progressive.

Per il medico

Per il medico che desidera una lettura integrativa dei pazienti complessi, il Metodo offre una chiave di lettura integrativa dei pazienti complessi: sintomi multipli, esami apparentemente normali, cronicità funzionale, insonnia, stanchezza, dolore diffuso, dismetabolismo iniziale, perdita di massa muscolare, stress cronico e bassa aderenza agli stili di vita.

Permette di leggere ciò che spesso rimane tra una diagnosi e l’altra: regolazione neurovegetativa, infiammazione silente, perdita di resilienza, composizione corporea, qualità cellulare, adattamento allo stress e margine di recupero.

Per cliniche e strutture sanitarie

CellWellness® rappresenta un modello evoluto di medicina preventiva, longevity medicine e medicina funzionale, integrabile con medicina interna, riabilitazione, ortopedia, medicina estetica, nutrizione clinica, medicina dello sport, check-up avanzati, programmi antiaging e percorsi residenziali.

1. Misurabilità: i dati documentano il punto di partenza e monitorano il percorso.
2. Personalizzazione: ogni paziente riceve un programma costruito sul proprio profilo.
3. Continuità: il monitoraggio da remoto e i follow-up periodici garantiscono aderenza e progressivo adattamento.

In un contesto sanitario orientato a prevenzione, longevità e medicina personalizzata, CellWellness® offre un modello clinico strutturato, comunicabile e scalabile.

Le basi scientifiche e fisiopatologiche

Il Metodo nasce dall'integrazione di più aree scientifiche consolidate. Non riduce la salute a un singolo parametro: integra dati diversi per costruire una lettura sistemica della persona.

STRESS SYSTEM E ASSE HPA Minaccia reale o percepita all'omeostasi, risposta neuroendocrina, ruolo di CRH, AVP, catecolamine, glucocorticoidi e perdita di ritmo fisiologico.	HRV E INTEGRAZIONE NEUROVISCERALE La HRV esprime la flessibilità del sistema di regolazione cardio-neurovegetativa e la capacità di adattamento agli stressor.
NERVO VAGO E INFIAMMAZIONE Il tono vagale partecipa alla regolazione della risposta infiammatoria attraverso circuiti neuroimmuni.	INFLAMMAGING Infiammazione cronica di basso grado, stress ossidativo e perdita di capacità adattativa accelerano il declino biologico.
MUSCOLO E METABOLISMO Massa muscolare, miochine, forza e attivazione neuromuscolare sono determinanti centrali di autonomia, metabolismo e healthspan.	NUTRIZIONE CLINICA E CIRCADIANITÀ Carico glicemico, timing dei pasti, equilibrio acido-base, sonno e metabolismo influenzano resilienza e recupero.
BIA E COMPOSIZIONE CORPOREA La valutazione bioelettrica avanzata aiuta a leggere massa cellulare, fluidi, matrice extracellulare e qualità del compartimento metabolicamente attivo.	MODULAZIONE REDOX Ossigeno-ozonoterapia sistemica, supporto antiossidante e strategia di recupero vengono integrati in una visione più ampia di regolazione redox, adattamento biologico e controllo dell'infiammazione di basso grado.

L'obiettivo non è “normalizzare un numero”, ma ricostruire una capacità, adattarsi, recuperare, regolare.

Riferimenti scientifici essenziali

1. Chrousos GP. Stress and disorders of the stress system. *Nat Rev Endocrinol*. 2009;5(7):374-381.
2. Thayer JF, Lane RD. A model of neurovisceral integration in emotion regulation and dysregulation. *J Affect Disord*. 2000;61(3):201-216.
3. Thayer JF, Ahs F, Fredrikson M, Sollers JJ 3rd, Wager TD. A meta-analysis of heart rate variability and neuroimaging studies. *Neurosci Biobehav Rev*. 2012;36(2):747-756.
4. Shaffer F, Ginsberg JP. An overview of heart rate variability metrics and norms. *Front Public Health*. 2017;5:258.
5. Tracey KJ. The inflammatory reflex. *Nature*. 2002;420(6917):853-859.
6. Franceschi C, Bonafè M, Valensin S, et al. Inflammaging: an evolutionary perspective on immunosenescence. *Ann N Y Acad Sci*. 2000;908:244-254.
7. Ferrucci L, Fabbri E. Inflammaging: chronic inflammation in aging, cardiovascular disease, and frailty. *Nat Rev Cardiol*. 2018;15(9):505-522.
8. Cruz-Jentoft AJ, Bahat G, Bauer J, et al. Sarcopenia: revised European consensus on definition and diagnosis. *Age Ageing*. 2019;48(1):16-31.
9. Pedersen BK, Febbraio MA. Muscles, exercise and obesity: skeletal muscle as a secretory organ. *Nat Rev Endocrinol*. 2012;8(8):457-465.
10. Kyle UG, Bosaeus I, De Lorenzo AD, et al. Bioelectrical impedance analysis - part I: review of principles and methods. *Clin Nutr*. 2004;23(5):1226-1243.
11. Di Mauro R, Cantarella G, Bernardini R, et al. The biochemical and pharmacological properties of ozone: the smell of protection in acute and chronic diseases. *Int J Mol Sci*. 2019;20(3):634.
12. Chrousos GP, Boschiero D. et al. Phoptoplethysmography (PPG)- determined heart rate variability (HRV) and extracellular water (ECW) in the evaluation of chronic stress and inflammation. *Hormones (Athens)* 2022;21(3):383-390.
13. Boschiero D. et al Predictive health index: integrating body composition and heart rate variability metrics with artificiale intelligence to predict chronic disease risk and specific chronic non-communicable diseases. *Hormones (Athens)*. 2025.doi:10.1007/s42000-025-00727-2. PMID:41359153
13. Bocci V. Ozone: A New Medical Drug. Dordrecht: Springer; 2005.

Conclusione

Il Metodo CellWellness® nasce da una convinzione precisa: il declino funzionale non è sempre inevitabile. Molto spesso il corpo non sta semplicemente “invecchiando”: sta perdendo capacità di adattamento, recupero e regolazione.

Quando questi processi vengono misurati, compresi e corretti, è possibile cambiare direzione.

Non si tratta di inseguire la giovinezza, ma di preservare salute, autonomia, lucidità, energia e performance.

CellWellness® nasce per misurare questa perdita, comprenderne le cause e costruire un percorso personalizzato per recuperare riserva di salute.

Misura. Comprendi. Trasforma.

La domanda centrale non è “che malattia hai?”, ma:

Quanta riserva di salute ti resta, cosa la sta consumando e cosa possiamo fare per ricostruirla?

Studio Medico Parioli
Via G. Antonelli 47, 00197 Roma
347 7859068 / 06 802454 · maggiorotti@gmail.com
cellwellness.it · maggiorotti.it