

nell'attesa...



Settimanale d'informazione socio-sanitaria dell'A.N.I.O.
anno 9 - n.1 del 10 gennaio 2014

Numero Verde
800.688.400
www.anio.it

Associazione Nazionale per le Infezioni Osteo-Articolari

La prima testata giornalistica italiana del mondo sociale e sanitario passa all'A.N.I.O.

di **Girolamo Calsabianca**
Segretario Nazionale A.N.I.O.

Il settimanale “nell’attesa...” è stato rilevato da ANIO (Associazione Nazionale per le infezioni osteo articolari). Molti lettori conoscono ANIO; chi si avvicina per la prima volta al giornale avrà modo di leggere articoli riguardanti la salute e il sociale e, soprattutto, di apprezzare un giornale libero, democratico di proprietà intellettuale del mondo del volontariato. Da anni l’ANIO collabora con la precedente gestione del Giornale, con cui ha sempre condiviso la mission, del suo ideatore, Dott. Diego Fabra, e dell’editore, Sergio. Due fratelli che hanno offerto al lettore un diverso modo di parlare della sanità e della salute, sempre attenti alle tematiche emergenti, informando i cittadini sulle strutture pubbliche e private e sulle eccellenze per curare le varie patologie. Il progetto oggi continua e anche loro continuano a collaborare con il nuovo editore. Grazie, fratelli Fabra e grazie a tutto il precedente staff per

aver creato uno strumento informativo di primo livello. OGGI il giornale amplia fortemente il progetto e si propone non più al territorio dell’hinterland palermitano, ma all’intero Paese. La tiratura della testata aumenta vertiginosamente e la sua diffusione sul web non ha competitor, visto che il nostro giornale sarà letto da più di un MILIONE di italiani. Com’è noto, l’Associazione coagula la maggior parte delle società scientifiche europee (che sono linfa essenziale della qualità dell’informazione) e occupa un



Girolamo Calsabianca

ruolo importante all’interno delle organizzazioni che fede-

rano le associazioni di volontariato, da noi ritenute le prime sostenitrici del grave disagio sociale. Il nostro giornale sarà la voce del cittadino, non ha padroni politici e non ha vincoli amici che impediscano di giudicare chi trascura la POLIS (gli affari del Popolo), sempre più dimenticata da chi amministra e, spesso, utilizzata strumentalmente come feudo elettorale. Nel 1999 ho fondato l’ANIO e ne sono stato Presidente fino al 2011; oggi rivesto il ruolo di Segretario Nazionale e accompagno il presidente tenendo la mano appoggiata al timone di un’associazione che opera a tutela di una patologia gravissima invalidante per chi la contrae, offendendolo nella salute, nella sua sfera economico-finanziaria e deturpandolo nella sua dignità. Un cittadino che ha diritto alla salute, ma che deve rendersi consapevole che questa non gli è garantita dal sistema.

si ringrazia la Farmacia Fatta per il sostegno offerto all’ANIO

FARMACIA FATTA DOTT.SSA CLEMENTINA
APERTA ANCHE IL SABATO
AFFILIATO SANIT CARD

Autoanalisi - Fitoterapia - Omeopatia - Veterinaria
Ossigeno - Dermocosmesi - Preparazioni Magistrali
Integratori sportivi - Puericultura

SERVIZIO NOTTURNO CONTINUATO

Via dell’Orsa Minore 102, Palermo
tel. 091447268 - posta@farmaciafattapa.it

si ringrazia l’INAP per il sostegno offerto all’ANIO

INAP
LAZIO CAMPANIA SICILIA

PRIMO CENTRO IN ITALIA DAL 1979 SPECIALIZZATO NELLE PRATICHE PER IL RICONOSCIMENTO DI
INVALIDITA' CIVILE - INPS - INAIL

- PRESENTAZIONE DOMANDE AMMINISTRATIVE
- ASSEGNO DI INVALIDITA' (74%)
- PLNSIONI DI INVALIDITA' (100%)
- INDENNITA' DI ACCOMPAGNAMENTO
- INDENNITA' PERIODO DI CHEMIOGRAFIA
- PRATICHE PER MINORI, CIECHI CIVILI E AUDIOLESI
- BENEFICI ASSIST. PER I PORTATORI DI HANDICAP (L.104)
- PLNSIONI DI INVALIDITA' AL LAVORO (INPS - INPS/AS)
- ASS. ORDINARIO DI INVALIDITA' (INPS)
- RICORSI AMMINISTRATIVI F. GIUDIZIARI
- RICOSTITUZIONE PENSIONE (RISCHIO AMIANTO)
- RECUPERO VECCHIE PRATICHE INEVASE O RESPINTE
- ASSISTENZA DOMICILIARE MEDICA E LEGALE
- IN CASO DI INVALIDITA' CIVILE DALL'ASSIS (1110)
- INDENNITA' SU I AVORO F. MAI ATTE PROFESSIONALI (INAP)
- CONSULENZA MEDICA IN SEDE
- RICONOSCIMENTO DELL'INVALIDITA' SUCCESSIVA AL DECESSO CON RECUPERO DEGLI ARRETRATI

MEDICO IN SEDE PER LA COMPILAZIONE DEI CERTIFICATI (GRATUITO)

PER MAGGIORI INFORMAZIONI TELEFONA AL NUMERO VERDE O VISITA IL SITO www.inap.it

PALERMO - VIA ROMA 489 (90138)
Tel. 091 322924 - Cel. 348 9424837

Numero Verde - Italia
800 134 851

si ringrazia l’Assifin Italia srl per il sostegno offerto all’ANIO

Assifin Italia,
la facilità di avere credito.

CESSIONE QUINTO STIPENDIO E PENSIONI - PRESTITI PERSONALI

RIFINANZIAMENTO DI PRESTITI
IN CORSO CON ALTRI ISTITUTI FINANZIARI E INPS/AS

DELEGA DOPPIO QUINTO STIPENDIO
IN CONVENZIONE E NON.

ASSIFIN ITALIA

Assifin Italia srl - Corso Tukory, 240 - Palermo
Tel. 091.6319618
Tel. 091.6254536

Per saperne di più visita il nostro sito: www.assifinitalia.it

Orlando: "La difesa dei diritti dei cittadini fragili è un dovere delle Istituzioni"

di Francesco Sanfilippo

sanfilippofran@tiscali.it

Prof. Orlando, in che modo il Comune di Palermo sta lavorando sulla prevenzione delle fragilità? Come sta organizzando i progetti sul sostegno delle fasce deboli, come anziani e giovani?

"Si parla molto di legalità del diritto e di rispetto della legge, ma noi vogliamo andare oltre quest'aspetto perché vogliamo affermare che la legalità dei diritti e quello alla salute sono tra i cardini fondamentali della società. Il ruolo del Comune di Palermo è da un lato amministrativo-gestionale e dall'altro è di educazione alla salute dentro programmi scolastici. Abbiamo portato avanti la sostenibilità che altro non è che l'armonia tra sé e se stesso. È la consapevolezza che il nostro corpo non è un oggetto. Per questo l'impostazione della prevenzione nelle scuole fatta dalle associazioni di volontariato, dai medici e dai cardiologi serve ad educare all'alimentazione e alla pratica sportiva. Soprattutto la prevenzione mira a due grandi fasce della popolazione che vedono i loro diritti insidiati: gli anziani e i giovani. Perciò, siamo impegnati in un rapporto di collaborazione con l'Asp 6 per garantire un'assistenza integrata attraverso risorse che sono messe a disposizione dal Comune. L'avvio dei progetti europei e la concreta presenza dentro i Pac (Piani d'azione comunali) servono a far crescere la consapevolezza che l'emarginato, il disabile, l'anziano non sono un dettaglio".

Per quanto riguarda i Pac, il Comune implementerà l'offerta verso un territorio che vede crescere costantemente il numero degli anziani?

"Il Comune farà crescere quest'offerta perché intende rappresentare una città che sfrutta tutte le occasioni che l'Europa le fornisce. L'UE non è una nemica che impone sacrifici, ma una realtà che facilita i diritti di cittadinanza e l'eguaglianza fra tutti i cittadini che l'abitano. Da questo punto di vista, abbiamo fatto un salto qualitativo e quantitativo notevole nell'accesso alle risorse europee

e, al tempo stesso, abbiamo coinvolto la città di Palermo in tutte le reti che hanno al centro il rispetto per la persona umana. L'amministrazione fa parte della dirigenza nella rete delle città sane, un modo per sottolineare che la qualità della vita è data dalla sostenibilità, non solo quella ambientale, ma anche personale e fisica. È importante comprendere il valore del proprio corpo e non accorgersene solo quando si contrae una malattia. In altre parole, dobbiamo mantenere alto l'impegno per la prevenzione. E' per questo che il Comune di Palermo (che ha competenza in materia di scuola dell'obbligo) intende sostenere l'educazione alle buone regole di salute tra i minori. Ritengo che i giovanissimi siano particolarmente sensibili a cogliere un messaggio riguardante la qualità della vita. E', dunque, di basilare importanza avviare un processo di alfabetizzazione della salute nei ragazzi, sia a casa che nella scuola".

L'Anio sta portando avanti un programma di prevenzione tra giovani e anziani sul grave problema delle infezioni ossee attraverso il progetto "Le Officine di Ippocrate". Ma è indispensabile che le Istituzioni diano risposte concrete in termini di potenziamento dei servizi. Al riguardo, cosa sta



facendo il Comune di Palermo?

"Il Comune ha fortemente potenziato i servizi sociali e questo senza disperdere le risorse. Paradossalmente, la crisi economica è diventata uno straordinario strumento e stimolo per la qualità degli interventi, privilegiando quelli organici piuttosto che la distribuzione a pioggia. Questi interventi organici sono fatti in strettissimo accordo con le strutture sanitarie e, in particolare, con l'Azienda sanitaria provinciale. Questo tipo d'integrazione fa crescere la fiducia nei confronti delle Istituzioni. Ma accanto, dietro e avanti a questo ci sono le associazioni di volontariato - come l'Anio - che conducono importanti azioni di sensibilizzazione. Guai se un'amministrazione agisce senza avere un continuo rapporto con i cittadini, così com'è deleterio se i cittadini riten-

gono di poter fare a meno delle Istituzioni".

Palermo ha un piano di riduzione delle barriere architettoniche per consentire ai portatori di handicap accessi più semplici ai servizi?

"L'amministrazione ha un piano organico d'intervento per l'abbattimento, non solo delle barriere architettoniche, ma di tutte le barriere, perché esistono anche i muri immateriali. L'indifferenza o la paura per il soggetto affetto da malattie mentali sono barriere mentali, non fisiche. Occorre immaginare forme di attenzione e aiuto nei confronti della salute di tutti i cittadini, anche se non espressamente richiesta da parte loro. Il dramma vero è che, spesso, manca la domanda di salute da parte dei cittadini. Dobbiamo far crescere il livello di domanda e non soltanto quello di offerta, rispondendo sempre a chi ci pone una questione. Occorre risvegliare il senso di appartenenza alla comunità, ma anche iniziare a pensare che esistono dei bisogni evidenti o impliciti che una campagna di sensibilizzazione può aiutare a far uscire fuori. Molti non si rendono conto che stanno male e occorre che gli si spieghi che esiste un modo per stare bene".

In che modo potete rilevare i bisogni del cittadino?

"Intanto, abbiamo un sito efficiente. Poi, grazie alla partnership con l'Università degli Studi di Palermo, abbiamo attivato un processo di rilevazione dello stress, del disagio, delle criticità in due circoscrizioni della città, la sesta e l'ottava. Questo progetto ci aiuterà a programmare linee d'intervento che consentano di ridurre le criticità e di innalzare la qualità della vita dei cittadini. Inoltre, la nostra amministrazione sta mettendo in sicurezza il futuro di Palermo, approvando il piano regolatore generale, del traffico, l'uso del demanio marittimo e la pedonalizzazione. Tutto questo non è una scelta calata dall'alto, ma rientra in un piano di rilevazione dei bisogni tra i cittadini".

IN RICORDO DI ALESSANDRA SIRAGUSA

La ricordiamo per la passione e la competenza che profondeva nelle battaglie per la Città e per i Palermitani.

Ne ricordiamo il sorriso caldo e affettuoso che non ha mai mancato di regalare a chi le stava vicino.

Addio Alessandra, ti ricorderemo sempre con affetto.

SERVIZIO GRATUITO AL LETTORE:
IL MEDICO RISPONDE

Scrivi alla nostra email medicorisponde@anio.org per
chiarimenti o perplessità sulla tua patologia



Le Officine di Ippocrate, progetto d'eccellenza per la prevenzione delle infezioni ossee ed articolari

di Angelica Provenzano
odontostomatologa*

provenzanoangelica@tin.it

Il progetto "Le Officine di Ippocrate" è tra le attività avviate da ANIO nel 2013 per creare reti multispecialistiche finalizzate alla prevenzione delle patologie che potrebbero evolversi in infezioni ossee ed articolari.

Gli obiettivi che l'Anio persegue attraverso "Le officine d'Ippocrate" sono:

- fornire un supporto logistico e informativo a tutte le persone che sono affette da infezioni a carico dell'apparato scheletrico
- stipulare convenzioni con le aziende sanitarie
- realizzare iniziative per diffondere la conoscenza delle patologie e promuoverne il dibattito
- promuovere il riconoscimento di tutte le tutele sanitarie e sociali per i malati
- promuovere la ricerca scientifica sulle cellule staminali (in particolare su quelle lombari adulte in modo che, attraverso il differenziamento in condroblasti ed osteoblasti, si possa arrivare alla

ricostruzione del tessuto osseo e cartilagineo)

- prevenire tutte le complicanze ortopediche suscettibili di evoluzione in infezioni ossee ed articolari, per evitare l'epilogo finale, come l'amputazione qualora la terapia non sia efficace

- far nascere vari centri plurispecialistici presso le Aziende Sanitarie, in collegamento tra loro, in modo da creare una rete di professionalità in grado di confrontarsi e di comunicare la propria esperienza per l'approccio preventivo e/o terapeutico ed avere, nel contempo, la disponibilità di esperti di riferimento su tutto il territorio nazionale.

Un primo passo è stato già fatto con la nascita presso l'Azienda Sanitaria Ospedali Riuniti Villa Sofia Cervello del "Centro pilota plurispecialistico sperimentale per la prevenzione delle disabilità e delle alterazioni posturali". Questo centro è situato al 2° piano del C.T.O., in viale del Fante, grazie alla disponibili-



Angelica Provenzano

tà mostrata dal Commissario straordinario Sampieri alla presentazione del Progetto da parte del Segretario nazionale dell'ANIO Girolamo Calsabianca.

Già siamo attivi con più di 1500 prestazioni in un solo mese di apertura del Centro con visite ortopediche conseguenti a post-trauma e osteoporosi. Inoltre, si eseguono visite fisiatriche per alterazioni posturali, odontoiatriche-gnatologhe per disfunzio-

ni dell'ATM post-traumatiche o alterazioni posturali, diabetologiche per piede diabetico e dermatologiche per lesioni cutanee. Al Progetto lavora staff medico volontario, coordinato da me e formato da un ortopedico, un diabetologo, una dermatologa, una nefrologa, una gnatologa. Tanti i giovani volontari dell'ANIO impegnati come assistenti sociali, addetti al supporto informatico e logistico, alle prenotazioni, alla gestione delle attività diagnostiche e al ricevimento del pubblico. Questi volontari lavorano con grande dedizione e impegno dalle ore 8 alle 20 insieme ai tecnici ortopedici.

Il target degli utenti è rappresentato da soggetti in età evolutiva, pazienti con diabete cronico, donne over 50, soggetti anziani e disabili.

* Odontoiatra, Gnatologa Posturologa - Responsabile del Centro pilota plurispecialistico per la prevenzione delle disabilità e delle alterazioni posturali

si ringrazia la PIAM Farmaceutici per il sostegno offerto all'ANIO

Un coadiuvante delle funzioni mentali e della memoria

Rischiaril costituisce un sistema di neuroprotezione formato da una componente colinica ed una componente antiradicalica. Nell'ambito di questo ruolo la colina, sottoforma di colina citidina-5'-difosfato, interviene quale precursore dei fosfolipidi coinvolti nella formazione e riparazione delle membrane cellulari. E' infatti essenziale fornire all'organismo fattori atti a mantenere a livello delle membrane neuronali il fisiologico assetto della compagine fosfolipidica.

La colina agisce come co-enzima nel metabolismo. Costituisce, insieme all'inositolo, il costituente base della lecitina. E' utile per l'utilizzazione dei grassi e del colesterolo nel corpo. La lecitina funziona da agente emulsionante che mantiene i grassi in soluzione nel sangue e in altri fluidi organici. E' presente nell'organismo di tutte le cellule viventi ed è ampiamente contenuta nei tessuti degli animali e delle piante. La fonte più ricca di colina è la



lecitina, ma vi sono altre fonti dietetiche sempre ricche, quali il lievito di birra, il tuorlo d'uovo, il fegato e il germe di grano.

La colina è importante per la salute della mielina, componente principale delle fibre nervose ed ha un ruolo importante nella trasmissione degli impulsi nervosi. Il morbo di Alzheimer potrebbe essere dovuto in parte a una carenza relativa di acetilcolina nel cervello. La carenza di colina è collegata a depositi grassi nel fegato, che si manifestano con ulcere sanguinanti allo stomaco, scompensi cardiaci e blocchi renali. L'assunzione insufficiente di colina può causare emorragie nei reni. Una

carenza prolungata può causare alta pressione sanguigna, cirrosi epatica e degenerazione grassa del fegato, aterosclerosi e indurimento delle arterie.

Essendo un solvente dei grassi e del colesterolo, la colina viene utilizzata per trattare l'aterosclerosi e l'indurimento delle arterie.

Può essere efficace nel trattamento di casi di steatosi epatica, danni e cirrosi del fegato ed epatiti. La colina viene anche usata per la cura di disfunzioni renali, emorragie renali e nefriti e per certi disturbi degli occhi come il glaucoma. La colina viene usata nel trattamento delle epatiti. Un aggregato di lipidi contenente fosfatidilcolina previene la riproduzione del virus HIV, ha un'attività antivirale e viene usata nel trattamento dell'AIDS.

La colina aiuta a conservare la capacità cerebrale di ragionare, imparare e ricordare. Integratori a base di colina e fosfatidilcolina hanno dato buoni risultati su pazienti colpiti da discinesia tardiva, morbo di Parkinson,

malattia di Huntington, sindrome di Tourette, degenerazione spino-cerebellare e altre malattie come disturbi maniaco-depressivi. Gli integratori a base di colina e fosfatidilcolina migliorano i sintomi psicotici.

In **Rischiaril** la funzione della colina-5'-difosfato insieme alla componente antiradicalica è quella di contrastare il danneggiamento delle membrane neuronali e quindi di favorire il mantenimento di attività fisiologiche molto importanti per le funzioni mentali quali memoria, attenzione, concentrazione e disorientamento spazio temporale. La colina sotto forma di colina citidina-5'-difosfato viene utilizzata dai neuroni anche per la sintesi di un neurotrasmettitore essenziale, l'acetilcolina.

Questo fatto favorisce la trasmissione degli impulsi nervosi alle aree acustiche e visive del cervello.

Rischiaril può essere utile nella funzionalità della visione (glaucoma, ambliopia, scotomi), nella sensazione di perdita dell'equilibrio e negli acufeni.

Un'arma per combattere il diabete: l'attività fisica

Tra le cause della grave patologia le errate abitudini alimentari, la sedentarietà, l'obesità

di Antonio Gambino
chinesologo

an.gambino@inail.it

La macchina umana si è evoluta nel corso dei millenni, caratterizzata essenzialmente da scarsa disponibilità di risorse alimentari, in modo da poter ottenere la migliore efficienza motoria con il minor dispendio energetico. I processi di meccanizzazione che hanno ampiamente interessato le civiltà industrializzate, pur apportando innegabili benefici all'umanità, hanno determinato una drastica e progressiva riduzione della quantità di attività fisica, associata ad uno stile di vita eminentemente sedentario (malattia ipocinetica). Tali ed altri fattori (diete ipercaloriche, aumentata predisposizione genetica, etc.) hanno contribuito a determinare una vera e propria pandemia di diabete mellito, una malattia del metabolismo caratterizzata da un aumento cronico dei valori di glucosio presenti nel sangue (iperglicemia). Insorge a causa di una ridotta produzione d'insulina da parte delle beta cellule del pancreas, o a causa di una sua difettosa utilizzazione periferica, ovvero per entrambe le motivazioni associate. Compito dell'insulina è permettere l'ingresso del glucosio all'interno delle cellule e, quindi, la sua utilizzazione a fini energetici.

Le cause del diabete possono essere molteplici. Alcune di queste, quali le errate abitudini alimentari, la sedentarietà e l'obesità, caratterizzano lo stile di vita occidentale e sono ritenute alla base del costante incremento del dia-

bete fra la popolazione. Il diabete è una malattia particolarmente subdola ed insidiosa. L'iperglicemia, infatti, determina progressivamente danni a carico di vari organi. Quelli principalmente interessati sono i reni, il cuore, il sistema nervoso periferico, i vasi arteriosi periferici. Gli effetti dannosi a carico di tali organi, conosciuti come complicanze croniche del diabete, possono essere così severi da compromettere, talora fortemente, l'aspettativa e la qualità di vita delle persone con diabete. Si pensi che circa un terzo degli emodializzati è affetto da diabete mellito e che l'incidenza di infarto miocardico ed ictus cerebrale fra la popolazione diabetica è oltre il doppio



rispetto a quella non diabetica. Fino a poco tempo fa, dieta e farmaci erano proposti come gli unici presidi validi ai fini della gestione del diabete. Oggi i soggetti con

diabete posseggono un'importante opzione terapeutica in più per un'ottimale gestione della loro malattia: l'attività fisica correttamente espletata. Nella persona con diabete, i benefici apportati dalla regolare pratica di una corretta attività fisica, si traducono in un netto miglioramento del compenso metabolico e, quindi, in una rilevante riduzione dell'incidenza di complicanze croniche.

La pratica di un regolare programma di attività fisica richiede da parte del persona con diabete e dei caregiver una forte motivazione ed un'ottima capacità di autogestione della patologia, entrambi elementi importanti per la realizzazione di un efficace programma di educazione terapeutica.

Non tutte le attività fisiche sono, però, consigliate alle persone con diabete ed in grado di apportare i benefici prima elencati. Alcune possono, addirittura, rivelarsi pericolose per la salute globale della persona con diabete. L'aumentato rischio cardiovascolare e la possibile insorgenza di complicanze acute (ipoglicemiche, in particolare), durante l'attività fisica e nelle fasi immediatamente successive, impongono che questa sia estremamente graduale, progressiva per carichi di lavoro ed individualizzata al singolo soggetto. Quanto detto presuppone che i programmi di esercizi fisici proposti siano guidati e supervisionati da professionisti qualificati.

Il corpo è movimento ed il movimento è vita!

Lemarfarma s.p.a.
distribuzione farmaci
ricezione ordini 091 6517544 pbx 6 linee
AL SERVIZIO DEL FARMACISTA
CONSORZIO SICILIA SALUTE
Il Consorzio Sicilia Salute collabora con
TEVA **N.1 AL MONDO NEI FARMACI EQUIVALENTI**
PARTNER NELL'ATTESA

RANBAXY
Trusted medicines. Healthier lives
FARMACI DI QUALITÀ

TEATRO JOLLY
www.teatrojolly.it PALERMO
Info: Via Costantino Domenico, 54 Palermo | Tel. 091 637 6336 | info@teatrojolly.it

Sanit-Card[®]
Il circuito della tua salute.
La prima card che consente a tutta la famiglia di usufruire di sconti nel settore "Salute e Benessere" con soli 10 Euro all'anno fino al: 31/01/2013
Chiama il Numero Verde 800 974 456
O collegati al sito www.sanitcard.it

Per l'anno nuovo regaliamoci un proposito: miglioriamo il nostro stile di vita

articoli in pagina di **Diego Fabra**
medico, nutrizionista

diego@fabra.biz

Viziosi e virtuosi siamo accomunati da un unico inevitabile destino: le feste natalizie portano tutti ad uno stress alimentare. Inviti a pranzo e a cena si rincorrono in un palinsesto impazzito. Ciò che durante gli altri mesi dell'anno è impensabile si verifica con puntualità. Cibi grassi, bevande alcoliche, dolci di ogni tipo vengono proposti in un continuum senza pause. Si arriva alla nausea e al desiderio di cambiare alimentazione. Purtroppo, spesso non ci aiuta la ripresa della vita quotidiana, coi ritmi frenetici e i suoi condizionamenti. Infatti, accanto a quei pochi eletti del footing o della bici - che, generalmente, non interrompono le sane abitudini nem-

meno il giorno di Natale - esiste la gran maggioranza di persone che non muove un dito (o un muscolo...) impigliando oltremodo nei dopopasto festivi o intorno a tavoli da gioco.

La ripresa della vita di routine, in genere, ostacola la sana attività fisica, elemento primario e fondamentale per eliminare tutto quel che si è accumulato. Un buon proposito per il nuovo anno sarebbe, dunque, regalarsi e regalare la possibilità di inserire tre semplici ore la settimana per far sciogliere articolazioni e muscoli.

Altro proposito da centrare è rivedere la qualità dei pasti: riusciamo a mangiar frutta tre volte al giorno?... E verdure crude due volte?... Ci ricordiamo di assumere cibi impor-



tanti quali i legumi, la frutta in guscio, gli ortaggi di stagione?... Riusciamo a bere i classici due litri d'acqua al giorno? Ricordiamo che parte di questa andrebbe bollita un quarto d'ora e assunta come tisane. La nostra colazione prevede qualcosa di proteico, oltre che frutta, una bevanda

calda e pane integrale?... Possiamo allontanare gli abusi, di alcol e di caffè certamente, ma anche di salumi, di latticini, di fritti, precotti e cibi acquistati?...

In fondo, una dieta semplice e povera, presa dalla tradizione gastronomica contadina ha sempre attirato tutti, forse perché tutti abbiamo una radice nella nostra terra. E ogni volta che abbandoniamo la nostra "scatola metallica a quattro ruote" per percorrere a piedi i tragitti cittadini, ci dichiariamo più leggeri e sereni.

Allora, via, diamo una bella sterzata alle nostre giornate e mettiamo alle spalle ogni pigrizia. Forse scopriremo qualcosa di noi che non conosciamo. Qualcosa di molto piacevole.

Per mantenere le ossa sane è necessario che l'organismo sia in salute

Le infezioni ossee sono eventi molto severi che possono durare anche anni, se cronicizzate; hanno un comune denominatore: la presenza di batteri, generalmente uno stafilococco, provenienti da altri siti dell'organismo o primariamente indovati nell'osso malato. Chiaramente, un osso non ammalia se l'organismo è in salute.

Dunque, il primo consiglio è cercare di condurre una vita sana. In questo concetto, apparentemente banale, sono contenute tante avvertenze che sono frutto di saggezza, e non d'improvvisazione o moda. Occorre mantenere un buon tenore alcalino della dieta, perché l'acidosi - ormai è noto - è l'ambiente mal sano su cui prendono campo tutte le malattie. Per far questo è indispensabile avvicinarsi alla frutta con abbondanza, alle verdure crude e al mondo vegetale in generale. Adoperare un'acqua alcalina (il pH dev'essere superiore a 7,1) e bere una spremuta di limoni in acqua tiepida a digiuno ogni giorno della propria vita. Ma le altre avvertenze sono ugualmente importanti. Prima fra tutte l'igiene, personale e ambientale. Non c'è batterio che resista ai detergenti e ai disinfettanti che proteggono pelle, ambiente e aria. Poi, si consiglia un'attività fisica costan-

te per mantenere in esercizio non solo muscoli, cuore e polmoni, ma anche ossa e articolazioni. Tutto stando attenti ai traumi. Infatti, una buona fetta delle osteomieliti sono post-traumatiche e anche per questo occorre un'igiene massima a scopo preventivo. In linea generale, la natura aiuta il nostro organismo potenziandone le difese. A questo scopo ricordiamo che il primo organo immunitario è l'intestino che dev'essere mantenuto deterso attraverso uno svuotamento giornaliero e ottimale.

Se dovesse manifestarsi il caso, si potrebbe ricorrere a metodi tradizionali e ingiustamente desueti: esistono ottimi purganti che, di tanto in tanto, possono svolgere una vera e propria pulizia intestinale. Assumere giornalmente fonti di bifidobatteri utili per la salute intestinale e immunitaria, sotto forma di capsule o di yogurt, è un'abitudine saggia. Inoltre, le vitamine E, A e C - anche queste in compresse o da fonti alimentari - svolgono un'importante azione proimmunitaria. In questo campo, lo Zinco e il Selenio sono potenti attivatori, come anche l'Echinacea, il Goldenseal (*Hydrastis Canadensis*), il Ginseng siberiano e l'Astragalo. Ma di questo parleremo in dettaglio successivamente.

si ringrazia il Centro Emodialitico Meridionale per il sostegno offerto all'ANIO

si ringrazia lo studio Cappellino & Cappellino snc per il sostegno offerto all'ANIO

Centro Dialisi

**CENTRO EMODIALITICO
MERIDIONALE**

Direttore Sanitario
GRAZIA LOCASCIO
Specialista in Nefrologia

ASSISTENZA MEDICA 24 ORE SU 24 ORE

PALERMO - via Generale Cantore 21 - Tel. 091 302741 - 091 302451
Fax 091 301243 - e-mail: centroemodialitico@libero.it

Cappellino & Cappellino s.n.c.

Specialisti Radiologi

Via Roma, 386/388 (90139) Palermo - Tel. 091.6117891

**Radiologia digitale - RX a domicilio - Ortopantomografia
Telecranio per Ortodonzia - Mammografia H.F. digitale
Stereotassi - TAC spirale - Risonanza Magnetica Aperta**

Ecotomografia 3D/4D live
(Internistica, Senologia, Ginecologia, Ostetricia 3D, pediatria, muscolo-tendinea ed osteoarticolare)

Eco-Color Doppler e PWR-Doppler
(vascolare, oncologico, fetale)

**Ecocardiografia, Cardiologia, Morfometria vertebrale digitale,
Senologia, Mineralometria ossea computerizzata**
(M.O.C. - D.E.X.A. - Dual Energy X-ray Absorption)

Si riceve per appuntamento tutti i giorni escluso il sabato
dalle ore 9,00 alle 13,00 e dalle 15,30 alle 18,00

Sanità più efficiente grazie alla collaborazione tra gli attori della salute presenti nel territorio

a cura dell'Ufficio stampa dell'ANIO

info@anio.it

L'ANIO - ONLUS (Associazione Nazionale per le Infezioni Osteoarticolari), nata il 27 novembre 2000, è presente su tutto il territorio nazionale con numerosi coordinamenti regionali e provinciali. Nasce come ente di volontariato e si è occupata fino ad oggi di tutelare tutte le persone affette da infezioni ossee, quale è la osteomielite.

PROGETTO ARACNE

Lo studio condotto e finanziato da ANIO e INAIL, sotto l'alto patrocinio del Ministero della Salute, in collaborazione con l'AGENAS, denominato "Progetto ARACNE", ha evidenziato l'importanza della collaborazione tra le aziende ospedaliere, territorio e organizzazioni di volontariato. Tale progetto è una forte risposta alla migrazione sanitaria e, al tempo stesso, consente di creare economie sociali e di sistema. Le attività che ANIO sostiene nello sviluppo delle reti ospedaliere e dei processi assistenziali rappresentano un adempimento essenziale del S.S.N.

Al fine di migliorarne l'efficienza e l'efficienza, è necessario promuovere, mettere in atto e garantire nel tempo l'integrazione dei percorsi sanitari e socio-assistenziali per far fronte alla complessità dei bisogni sanitari, ai trend epidemiologici, alle problematiche di natura sociale ed economica, ai mutamenti sociali. ANIO, sostiene fortemente la necessità di una maggiore integrazione tra il medico di

medicina generale, l'esperto clinico e quello sociale, sottolineando il principio di sussidiarietà come primo anello di collaborazione tra le parti. Nell'ambito del progetto "Le Officine di Ippocrate" l'Associazione si propone di realizzare tre poli multi disciplinari al Sud in 24 mesi, in un'ottica di condivisione d'intenti e di collaborazione all'interno di una rete composta da più attori sanitari, sociali, di volontariato e di privato sociale. Le reti assistenziali, sanitarie e sociali sono funzionali al miglioramento dell'efficacia e dell'efficienza del sistema. Ciò consente, tra l'altro, la possibilità di erogare al paziente la continuità delle cure, l'assistenza integrata in termini multidisciplinari, la maggiore equità di accesso ai servizi e la centralizzazione del paziente stesso nel percorso di cura. Inoltre, queste reti permettono maggiori disponibilità di risorse, economie di scala, condivisione dei costi di ricerca e di sviluppo, e una maggiore circolazione delle informazioni.



nell'attesa...

settimanale d'informazione socio-sanitaria dell'ANIO
Reg. Tribunale di Palermo n° 11 del 29/05/2006

editore ANIO onlus - sede operativa: via Ninni Cassarà, 2 - Palermo
Segretario Generale Girolamo Calsabianca
Direttore responsabile Francesco Sanfilippo
Direttore editoriale Girolamo Calsabianca
Direzione Fund Rising Vincenzo Alaimo
Comitato etico scientifico Dott. Vito Milisenna Presidente del Comitato scientifico nazionale dell'ANIO, Presidente Commissione Medico-Legale ASP di Caltanissetta - **Prof. Carla Giordano** Responsabile dell'UOC di Endocrinologia del Policlinico di Palermo - **Dott. Tommaso Mannone** Risk Manager, Responsabile Area Qualità e Gestione Rischio Clinico A. O. Villa Sofia - Cervello di Palermo - **Prof. Giorgio Maria Calori** Professore presso l'Università degli Studi di Milano nella Scuola di Specializzazione di Ortopedia e Traumatologia - **Dott. Angelica Provenzano** Odontostomatologa Responsabile del Centro pilota plurispecialistico per la prevenzione delle disabilità e delle alterazioni posturali - **Dott. Sergio Salomone** Specializzato in Osteoporosi e Posturologia, Pres. Associazione A.S.S.O. - **Dott. Antonio Gambino** chinesiologo - **Dott. Diego Fabra** Medico di Medicina Generale e nutrizionista
Stampa Pitti Grafica via Pelligra, 6 - Palermo
Recapiti Numero Verde (chiamate gratuite da rete fissa e da cellulari): 800 688 400 - Tel. 091514040 - Fax: 0625496358 - e-mail: info@anio.it
sito web: www.anio.it - www.anioinforma.it - www.nellattesa.it
www.facebook.com/anioinforma - www.facebook.com/nellattesa

Il risultato tanto atteso è una proficua e funzionale accelerazione dei processi di diffusione dell'innovazione.

CONSIGLIATI

si ringraziano le strutture e i professionisti per il sostegno offerto all'ANIO

ALLERGOLOGIA

DOTT. CLAUDIO RAGNO

Specialista in Allergologia e immunologia clinica. Centro di Allergologia e Immunologia clinica "Dott. Claudio Ragno", diagnosi e cura delle allergie. Presso il centro si effettuano: Test allergologici per la diagnosi delle malattie respiratorie, delle allergie alimentari, per allergie a farmaci, per allergie ad anestetici locali; spirometria, diagnosi delle malattie Immunologici-che. **Persiste fino a fine budget il Ticket visita Euro 34,50.** Riceve a Palermo in via XII Gennaio 16. Per prenotazioni, telefonare ai numeri. 091 584114 - cell. 337 895499

AFFILIATO SANIT CARD

ANDROLOGIA- UROLOGIA

DOTT. EMILIO ITALIANO

Specialista in Urologia e Andrologia. Consulente Sessuologo. "Fellow of

European Committee on Sexual Medicine". Diagnosi e cura delle disfunzioni sessuali maschili e femminili, dell'infertilità e delle patologie andrologiche, delle patologie urologiche maschili e femminili. Presso il centro si effettuano: Ecografie dell'apparato urinario e riproduttivo, Spermogramma, Ecocolor-doppler penieno e scrotale, Ecografia apparato urinario, FIC Test, Uretrocistoscopia, Penoscopia Riceve a Palermo in via Fr. Paolo di Blasi 35. www.emilioitaliano.it - eitaliano@gmail.com. Per prenotazioni, telefonare ai numeri. 091 346563 - cell. 338 8546604

AFFILIATO SANIT CARD

ASSISTENZA

IRIS - SERVIZI ALLA PERSONA ASSISTENZA DOMICILIARE

Assistenza anziani, malati, disabili inclusi farmaci a domicilio, consegna di spesa, riordino e

piccole pulizie della casa. Via Pitrè 164/A - Tel. 0917026528 - 329 9504144 - www.irispalermo.com - www.paginegialle.it/irispa - irispa@irispa.it
Il costo del servizio di assistenza domiciliare da noi fornito è deducibile dalle tasse
AFFILIATO SANIT CARD

CASE DI RIPOSO

COMUNITA' ALLOGGIO PER ANZIANI "GRETA"

Assistenza 24 ore. Servizio lavanderia. Pasti. Attività ricreative e religiose a richiesta. Ambienti climatizzati. TV in camera. Via Simone Cuccia 1 (angolo via Libertà). Tel. 0916268045 - Cell. 3481511882/ 3293324702

DERMATOLOGIA

DOTT. ANGELO RAFFAELE CINQUE

Dermatologia e malattie sessualmente trasmesse.

Penoscopia, diagnosi e terapia degli HPV (condilomi), mappatura nevica, esame in epiluminescenza dei nei, diagnosi e terapia del linfedema, linfodrenaggio, diatermocoagulazione, crioterapia. Via R. Wagner 9, Palermo, tel. 091335555
AFFILIATO SANIT CARD

GASTROENTEROLOGIA

DOTT. SERGIO PERALTA

Dirigente Medico U.O. di Gastroenterologia ed Epatologia - Responsabile U.O.S. di Endoscopia Digestiva Policlinico, Piazza delle Cliniche 2, tel. 0916552186 - Cell. 338 6963040 - e-mail: peralta.sergio@yahoo.it www.gastroenterologiaperalta.it

NATUROPATIA

MARIA GRAZIA COSTANTINO

Naturopata: riflessologia plantare, digitopressione, bioenergia, shatsu, massaggio terapeutico.

Per la prima volta in Sicilia è possibile effettuare la scelta del medico di famiglia on-line

di Francesco Sanfilippo

sanfilippofran@tiscali.it

La scelta del medico o del pediatra si potrà fare comodamente da casa senza dover affrontare lunghe attese e code agli sportelli, poiché per la prima volta in Sicilia sarà possibile effettuare la revoca o il cambio del medico di famiglia direttamente da casa con un computer.

L'iniziativa è partita dall'Asp di Palermo, guidata dal Commissario straordinario, Antonino Candela, che ha promosso il servizio di scelta del medico attraverso Internet. Quest'iniziativa, d'altronde, si aggiunge ad un altro accordo che prevede l'attivazione di punti Cup (Centri unificati di prenotazione) nelle farmacie di città e provincia. Secondo il commissario straordinario, "l'obiettivo è di andare incontro alle reali esigenze degli utenti limitando al minimo gli accessi ai nostri uffici. Non possiamo chiedere alla gente di sottoporsi a lunghe e snervanti attese per procedure burocratiche che possono essere fatte anche da casa. In quest'ottica, ci siamo impegnati per promuovere una capillarizzazione dei punti Cup e per la scelta on-line del medico di famiglia o



del pediatra".

Il nuovo servizio dell'Asp di Palermo è già entrato in funzione a dicembre ed è rivolto

a tutti i cittadini residenti nel territorio dell'Azienda che abbiano raggiunto la maggiore età e siano iscritti al

Un'ambulanza medicalizzata ed un ecografo tridimensionale all'Ospedale Dei Bianchi di Corleone

Un'ambulanza medicalizzata, un ecografo tridimensionale di ultima generazione ed una colonna videolaparoscopica: sono parte degli investimenti destinati dall'Asp di Palermo all'ospedale Dei Bianchi di Corleone. L'ambulanza medicalizzata è dotata di tutte le attrezzature necessarie a garantire il trasporto dei pazienti in condizioni di sicurezza. A bordo ci sono un defibrillatore, l'aspiratore polmonare, il pulsossimetro ed il kit di rianimazione, oltre a barelle a cucchiaio, spinale e da trasporto. È un'ambulanza in grado di assicurare interventi veloci ed efficaci garantendo risposte immediate ai bisogni di salute di un comprensorio di circa 40 mila persone. Un comprensorio che può contare anche su un ecografo tridimensionale di ultima generazione, già consegnato e collaudato. È in dotazione al reparto di Ostetricia e ginecologia. Si tratta del migliore ecografo in dotazione alle strutture dell'Asp. Il commissario straordinario dell'Asp, Candela, ha sottolineato che l'investimento conferma che l'obiettivo è di migliorare i servizi erogati garantendo una qualità sempre maggiore. Oltre all'ambulanza medicalizzata ed all'ecografo, sono stati consegnati i nuovi arredi del reparto di Pediatria. Sono già in programma ulteriori investimenti per circa 200 mila euro. È previsto l'acquisto di una colonna videolaparoscopica, di un monitor fetale, di uno con sonda gemellaree di un'altro multiparametrico, di una pompa a siringa, di un defibrillatore e di un carrello emergenze.

Servizio Sanitario Regionale. Il servizio di revoca e la scelta del medico potrà essere fatta anche da qualsiasi tablet o smartphone collegato ad Internet. Il Commissario straordinario Candela ha aggiunto a questo proposito: "La procedura è semplice, ma, allo stesso tempo, sicura: un link presente nella home page del sito dell'Asp (www.asppalermo.org) rimanda ad una maschera di registrazione da compilare con i propri dati anagrafici. L'utente dovrà inserire anche un numero di telefono mobile sul quale riceverà un sms con il pin per proseguire e completare la registrazione. Il cittadino riceverà, infine, nella casella di posta elettronica indicata la certificazione della scelta effettuata. Per un singolo nucleo familiare si potranno effettuare un massimo di cinque operazioni. Sono stati previsti sistemi di allerta e monitoraggio per movimenti e flussi anomali di utenti".

Il servizio on-line, però, non sarà disponibile nei casi di prima scelta di un nuovo residente, di prima scelta da parte dei genitori del pediatra o per scelta temporanea non residenti.

CONSIGLIATI

si ringraziano le strutture e i professionisti per il sostegno offerto all'ANIO

tico - Cro-moterapia - Efficacia nei risultati del trattamento della cellulite - Benessere totale del corpo.

Si organizzano corsi formativi. Per consultazioni chiamare: Tel. 338 9151537 - 327 1627887

NEUROLOGIA

DOSS. MARIO GUARINO

Specialista in Neurologia, Psichiatria, Medicina Legale. Riceve per appuntamento a Palermo in via Ariosto 22 (telefono 0917303177 cellulare 333 6957892). A Monreale, chiasso C. Menotti 3. Tel. 0915506399). E-mail mario-guarino.mg@libero.it

NEFROLOGIA

DOSS.SSA GRAZIA LOCASCIO

Specialista in Nefrologia. Direttore sanitario del Centro Emodialitico Meridionale di Palermo in via Generale Cantore, 21. Terapia conservativa e terapia sostitutiva dell'in-

sufficienza renale. Tel. 091302451 - 091302741

ODONTOIATRIA

DOSS. GIUSEPPE NOCERA

Terapia delle disfunzioni cranio-mandibolari - Kinesio-elettromiografie - Ortodonzia.

Riceve per appuntamento in via Massimo D'Azeglio, 9/B Tel.: 091343308 - e-mail: info@nocera.odontoiatra.it www.nocera-odontoiatra.it

ORTOPEDIA - TRAUMATOLOGIA AMBULATORIO POLISPECIALISTICO DI ORTOPIEDIA - TRAUMATOLOGIA E MEDICINA DELLO SPORT L'EMIRO

Responsabile: Dott. Sergio Salom-one. Trattamenti patologici ortopedici e traumatologici - Prevenzione - diagnosi e cura dell'osteoporosi - densitometria ossea. Medicina legale. Certificazioni sanitarie. Recapiti telefonici. 091213197 -

211223 - Fax 0917025983. Via Eugenio L'Emiro 22 (zisa). Parcheggio riservato interno. www.centroemiro.it

OSTEOPATIA

DOSS. FABRIZIO LA ROSA

Osteopata membro del R.O.I. Trattamenti strutturali, fasciali, viscerali, cranio-sacrali. Si effettuano valutazioni kinesiologiche-posturali. Riceve a Roma ed a Palermo in Via Croce Rossa 222 previo appuntamento ai numeri Tel. 091. 25.23.786 e 347.716.74.79. Sito web: www.fabriziolarosa.it

PODOLOGIA - POSTUROLOGIA

DOSS. GIUSEPPE ALAGNA

Specialista in Podologia sportiva - Posturologia - Esame Baropodo-metrico - Ortesi Plantari. Riceve per appuntamento in via Sciuti 15 Palermo. Tel 0915079998 - cell. 366 5395738. sito web: [\[posturologiadotalagna.it\]\(http://posturologiadotalagna.it\). E-mail: \[pepalagna@gmail.com\]\(mailto:pepalagna@gmail.com\)](http://www.podo-</p>
</div>
<div data-bbox=)

AFFILIATO SANIT CARD

DOSS. CATERINA D'ANNA

Psicologa - Psicoterapeuta. Specialista in Psicologia del Ciclo di Vita Università di Pavia - Psicoterapia del bambino, dell'adolescente e della famiglia. Via Tripoli 18 Palermo. Recapiti telefonici: 0916121290 - 329 4321204

DOSS.SSA GISA MANISCALCO

Psicologa e Psicoterapeuta ad indirizzo sistemico-relazionale. Diagnosi, consulenza, sostegno e psicoterapia individuale, di coppia e familiare. Riceve per appuntamento in viale Lazio 64 (angolo via delle Alpi) a Palermo. La prima consulenza psicologica è gratuita. Tel. 333 3025287 - E-mail: info@gisamaniscalco.com sito web: www.gisamaniscalco.it



Associazione Nazionale per le
Infezioni Osteo-Articolari

Mi hanno rotto!

Le infezioni osteo-articolari lasciano il segno.

Aiutaci a non lasciare che una rottura sia per sempre!



Ogni anno 28.000 persone
contraggono un'infezione alle ossa
per **traumi da incidenti stradali,
traumi sportivi, piede diabetico o
sale operatorie non a norma.**

L'A.N.I.O. ONLUS segue i pazienti e
li assiste fino alla stabilizzazione.
**Rivolgersi ad A.N.I.O. ONLUS
può cambiarti la vita.**

Chiamata Gratuita
800 688 400
da rete fissa e dai cellulari

Seguici su:



www.anio.it



Clicca **Mi Piace** sulla nostra Pagina Ufficiale di Facebook:
<http://www.facebook.com/anioinforma>



**Destina ad A.N.I.O. Onlus il 5 per mille della tua dichiarazione
dei redditi. Sostieni il Centro d'ascolto e finanzia la Ricerca.
Non ti costa nulla! codice fiscale **97165330826****



Sostieni l'Associazione con una libera offerta:
C/C Postale: n° 000021641931 | IT 57 F 07601 04600 000021641931
C/C Bancario Unicredit: IT 19 D 02008 04667 000300810172
Intestato ad A.N.I.O. Onlus.
Grazie ad Unicredit puoi donare, senza commissioni, direttamente online
al link: www.ilmiodono.it/org/anio

Sede Nazionale
Via Altofonte Malpasso, 453/R 90126 Palermo
Sede Operativa
A.O. Ospedali riuniti Villa Sofia Cervello
Presidio CTC - Via Ninni Cassarà, 2
90146 Palermo
800.688.400 | www.anio.it | info@anio.it