



TUMORI

La prevenzione non è un optional

Sanità

La bocca e la postura hanno qualcosa in comune? pag.4

Sanità

È sos micosi per le donne. Al via la campagna nazionale pag.5

Salute e Benessere

Il trekking, una disciplina sportiva dalle molteplici applicazioni pag.6

Pillole dell'editore

Occhio alle etichette! Grassi e vegetali senza zucchero. La verità la sa il medico! pag.7

Sanità

Centro Pilota Plurispecialistico per la Prevenzione delle Disabilità e delle Alterazioni Posturali: Officine d' Ippocrate pag.8

Le malattie oncologiche costituiscono la seconda causa di morte in Italia e in Sicilia, ma la loro pericolosità è sempre più contrastata dalle terapie innovative e dall'azione delle Istituzioni per la prevenzione. La XIII edizione della Settimana nazionale per la Prevenzione oncologica, promossa dalla Lilt- Lega Italiana per la Lotta contro i Tumori, è il consueto appuntamento annuale per ricordarci di non abbassare la guardia nei confronti di queste patologie. Quest'evento, tenutosi dal 16 al 23 marzo, ha puntato anche quest'anno a informare, sensibilizzare e rendere consapevole la popolazione che la prevenzione rappresenta lo strumento più efficace per vincere i tumori. Ne parliamo con il presidente provinciale Lilt di Palermo, prof. G. Palazzotto.

pag. 2



La settimana di prevenzione oncologica

Le malattie oncologiche costituiscono la seconda causa di morte in Italia e in Sicilia, ma la loro pericolosità è sempre più contrastata dalle terapie innovative e dall'azione delle Istituzioni per la prevenzione. La XIII edizione della Settimana nazionale per la Prevenzione oncologica, promossa dalla Lilt- Lega Italiana per la Lotta contro i Tumori, è il consueto appuntamento annuale per ricordarci di non abbassare la guardia nei confronti di queste patologie. Quest'evento, tenutosi dal 16 al 23 marzo, ha puntato anche quest'anno a informa-

re, sensibilizzare e rendere consapevole la popolazione che la prevenzione rappresenta lo strumento più efficace per vincere i tumori. Uno degli aspetti più importanti che è divenuto ineludibile, è la pericolosità dell'obesità e del sovrappeso dilagante sia infantile sia adolescenziale. Infatti, questi due fattori, già corresponsabili di malattie temibili quali il diabete di tipo II e le ischemie, contribuiscono a favorire lo sviluppo dei tumori secondo studi recenti. Non a caso, questi ultimi indicano una riduzione di un terzo dei tumori e un aumento della guaribilità dell'80% se i citta-

dini adottassero uno stile di vita più salutare. Tali percentuali possono essere ulteriormente ridotte, ma ciò non accadrà se i cittadini non adotteranno stili di vita meno stressanti e più attenti alla propria salute. Questo stile non prescinde dalla conduzione di un'attività fisica costante, dalla cessazione del consumo di sigaretta e dall'alimentazione di frutta e verdura. Perciò, la Lilt nazionale ha promosso le virtù della dieta del Mediterraneo e il consumo dell'olio d'oliva le cui qualità sono protettive dai tumori. Neanche le Istituzioni sono rimaste inerti e tra non

molto tempo dovrebbe aprire il nuovo polo oncologico a Palermo, che sostituirà il vecchio "Maurizio Ascoli" dove opereranno anche le associazioni in sinergia con le stesse Istituzioni sanitarie in favore dei pazienti. In questo contesto, la Lilt provinciale non è da meno, avendo organizzato anch'essa alcuni eventi quali dei triangolari di Pallavolo di scuole medie inferiori e superiori per beneficenza presso il Palazzetto dello sport Don Orione, oltre che la consueta attività di prevenzione presso la loro sede in via Lincoln.

Francesco Sanfilippo

La prevenzione, una politica da seguire

Le malattie oncologiche sono sempre più contrastate sia dalle innovazioni terapeutiche sia dalla presa di coscienza progressiva da parte della cittadinanza.

Ne parliamo con il presidente provinciale Lilt di Palermo, prof. Giuseppe Palazzotto.

Professor Palazzotto, quali provvedimenti sono in essere per la lotta ai tumori a Palermo?

<<Esiste un'integrazione notevole con le Istituzioni sanitarie come l'Asp 6 che aiuta entrambi.

L'Asp, in particolare, ha preso nelle sue mani la problematica della prevenzione oncologica, i cui fondi stanziati non sono mai stati consistenti. Un alleato importante della prevenzione è la corretta informazione e su questo punto si è concentrata la conferenza di presentazione che la Lilt ha organizzato con l'Azienda ARNAS Civico -Di Cristina - Benfratelli e alla quale ha partecipato anche l'azienda territoriale ASP 6 di Palermo. Ora, l'Asp 6 sta promuovendo seriamente gli screening sul territorio, collaborando con la Lilt, perché l'associazione nazionale di cui la sede provinciale è una sua emanazio-

ne, dispone di un protocollo nazionale mentre questa sede provinciale conta mille associati in tutti i comuni della Provincia stessa.

Un esempio di questa collaborazione viene da un camper attrezzato di mammografo regalato dai Lions alla nostra sede che è stato messo a disposizione dell'Asp per gli screening.

Si è evidenziata, così, la concreta attività dell'ASP 6 di Palermo che sta conducendo una efficiente e capillare campagna di screening nel territorio con la fattiva collaborazione della Lilt>>.

Quali sono i risultati ottenuti dagli screening finora?

<<Oltre ad agire con il nostro camper, la Lilt sta cercando di promuovere nella realtà palermitana e siciliana gli screening il cui numero non arriva al 50% rispetto ad altre regioni, anche se gli esami sono a totale costo della Sanità pubblica.

Questo è il nostro principale compito, ma si sta stimolando l'amministrazione affinché sia attivato il nuovo polo oncologico. Tutto questo è svolto per gli utenti, che non devono far altro che pagare un ticket per le prestazioni. Agli stessi utenti è rilasciata una ricevuta come erogazione liberale che può essere scaricata dalle tasse. I medici che lavorano con noi, lo fanno gratis, per cui l'erogazione ci consente di mantenere la struttura>>.

Quali sono i progetti futuri?

<<Si pensa di realizzare da parte della Lilt nazionale una convenzione con l'Eni per i loro operai e i loro familiari come quello fatto per i dipendenti dell'Enel che ha avuto successo. Si auspica un'alleanza tra ricercatori, professionisti nel settore sanità, volontari, pazienti, per combattere non solo il tumore, ma anche i suoi maggiori alleati come la paura, l'ignoranza e l'indifferenza>>.

Francesco Sanfilippo

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@farmaciafatta.it

INAP LAZIO CAMPANIA SICILIA
 PRIMO CENTRO IN ITALIA DAL 1973 SPECIALIZZATO NELLE PRATICHE PER IL RICONOSCIMENTO DI
INVALIDITA' CIVILE - INPS - INAIL

- PRESENTAZIONE DOMANDE AMMINISTRATIVE
- ASSEGNO DI INVALIDITA' (74%)
- PENSIONE DI INABILITA' (100%)
- INDENNITA' DI ACCOMPAGNAMENTO
- INDENNIZZO PERIODI DI CHEMIOTERAPIA
- PRATICHE PER MINORI, CIECHI CIVILI E AUDIOLESI
- BENEFICI ASSIST. PER I PORTATORI DI HANDICAP (L.104)
- PENSIONE DI INABILITA' AL LAVORO (INPS - INPDAP)
- ASS. ORDINARIO DI INVALIDITA' (INPS)
- RICORSI AMMINISTRATIVI E GIUDIZIARI
- RICOSTITUZIONE PENSIONE (RISCHIO AMIANTO)
- RECUPERO VECCHIE PRATICHE INEVASE O RESPINTE
- ASSISTENZA DOMICILIARE MEDICA E LEGALE
- IN CASO DI INTRASPORTABILITA' DELL'ASSISTITO
- INFORTUNI SUL LAVORO E MALATTIE PROFESSIONALI (INAIL)
- 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 (90139)
 Tel. 091 322624 - Cel. 327 1058421

Numero Verde - Tolle
800 134 851
 Lunedi - Venerdì 9:30-13:00 / 15:00-18:00

Quando chiedi un finanziamento vorresti trovare un mondo sicuro e protetto?



Con il nuovo **prestito garantito** puoi

NOVITÀ

Cessione del quinto stipendio e prestiti su delega alle migliori condizioni e copertura assicurativa a totale carico dell'Istituto erogante - anche per i rinnovi con altri Istituti ed Inpdap.

NOVITÀ

In più con gli incentivi statali 2014 puoi ristrutturare casa e recuperare il costo totale del finanziamento ottenuto ed altro ancora.

NOVITÀ

Prestiti personali sino a € 30.000,00 in 84 mesi
- erogazioni rapide - rimborso con bollettini postali o RID.

ASSIFIN[®]
ITALIA s.r.l.
AGENZIA IN ATTIVITÀ FINANZIARIA

DA ASSIFIN ITALIA SRL TROVI CHIAREZZA, CORDIALITÀ, PROFESSIONALITÀ

CORSO TUKORY, 250 - PALERMO - 091 6519418

Visita il nostro sito www.assifinitalia.it

La bocca e la postura hanno qualcosa in comune?

La gnatologia è la branca dell'odontostomatologia che si interessa dello studio dei rapporti dinamici tra mascellari, denti, articolazioni temporo-mandibolari, muscoli che muovono la mandibola e sistema nervoso che comanda gli stessi e la lingua. Nell'interazione di tutte queste strutture è possibile l'insorgenza di quadri clinici che a volte si manifestano con una minore frequenza a differenza di altri che hanno, invece, una maggiore prevalenza (dolore orofacciale, disordini temporo-mandibolari, parafunzioni durante la veglia, bruxismo, apnee ostruttive durante il sonno e russamento). Disordini temporomandibolari costituiscono un insieme di condizioni dolorose e/o disfunzionali di natura infiammatoria o degenerativa che interessano le articolazioni temporomandibolari, la muscolatura masticatoria e le strutture che con esse contraggono rapporti anatomico-funzionali. I segni e sintomi più frequenti sono dolore, movimenti mandibolari alterati e limitati, rumo-

ri articolari. In alcuni casi, la comparsa è acuta, con sintomi moderati che spesso evolvono positivamente in modo spontaneo. In altri, si sviluppa una condizione cronica, con dolore persistente e sintomi fisici, comportamentali, psicologici e psicosociali simili a quelli dei pazienti con dolori cronici di altri distretti corporei. Le condizioni più frequenti che si presentano all'osservazione del clinico sono il dolore miofasciale, la dislocazione discale riducibile, la dislocazione discale non riducibile, l'artrosi. Per la diagnosi, sono di fondamentale importanza l'anamnesi e l'esame clinico. In considerazione della varietà di patologie che possono dare la stessa sintomatologia, è chiaro come l'esame obiettivo debba comprendere, oltre a un esame accurato dell'apparato stomatognatico, anche un esame del collo e delle emergenze dei nervi cranici. L'anamnesi, oltre a essere particolarmente accurata nei confronti del sintomo dolore, soprattutto nel caso di condizioni croniche, deve prendere



in considerazioni anche aspetti psicosociali.

Nel caso in cui il disordine temporo-mandibolare necessiti di una riabilitazione protesica e/o ortodontica, è opportuno, in un primo momento, iniziare il trattamento terapeutico con mezzi transitori e reversibili. Infatti, nel caso di riabilitazioni protesiche, è opportuno l'utilizzo, per un periodo di tempo congruo, fino al raggiungimento della stabilità oclusale e sintomatologica, di elementi protesici in resina.

La grande maggioranza dei disordini temporo-mandibolari può essere trattata con terapia conservativa, reversibile, non-invasiva, non-chirurgica,

inquadrando il soggetto a un attento e complessivo esame delle problematiche posturali. Grazie al progetto di prevenzione che si è realizzato con ANIO (Associazione Nazionale per le Infezioni Osteoarticolari), in Italia è stato attivato il primo Centro Pilota Plurispecialistico per la prevenzione delle alterazioni posturali e delle disabilità, presso la sede del CTO dell'Azienda Ospedaliera Ospedali Riuniti Villa Sofia-Cervello.

Da alcuni mesi una équipe di esperti valuta in maniera olistica più di 1500 soggetti con molteplici alterazioni posturali più o meno correlate a disfunzioni dell'articolazione temporo-mandibolare.

Pubbliredazionale

Sottrarsi dall'anzianità non si può, ma viverla meglio si, grazie ad una assistenza di qualità

Sei Comunità Residenziali, tutte certificate ISO 9001 per la qualità dei servizi socio-assistenziali erogati, è ciò che contraddistingue l'Associazione Cristiana di Servizi Sociali Missione Jesus. Un nome che non attesta solo l'indubbia professionalità con cui sono gestiti e offerti i servizi, ma anche la profonda umanità, l'amore e la passione con cui si opera al suo interno. L'obiettivo di perseguire il miglioramento della qualità della vita, è la missione che l'Associazione persegue dal 2001 - anno della sua nascita - con la messa in campo di una capillare rete di servizi a favore degli anziani, la quale oggi, si amplia con l'apertura della Settima Comunità, in Via Ruggero Settimo. Nel cuore del Centro Storico di Palermo, nasce infatti Missione Jesus 7, una residenza creata per coloro che non vogliono rinunciare al piacere di vivere i profumi, i colori e i sapori di ogni tempo che questa terra ha ospita-

to, senza però sottovalutare l'importanza di una adeguata assistenza. Assistenza che non si limita a garantire bisogni primari quali la somministrazione di pasti e terapia, ma che sia correlata ad una presa in carico globale del bisogno, intesa come monitoraggio e ricerca sempre attiva di innovazioni per costruire "insieme" un nuovo capitolo di vita. L'approccio multidisciplinare dato dal lavoro di équipe (Medico, Assistente Sociale, Infermiere, Fisioterapista, Operatori Assistenziali e Specialisti), permette di ottenere dei processi di aiuto validi ed efficaci. La Residenza è stata studiata per offrire l'ambiente confortevole di casa, dotata di camere doppie e triple, termoautonome e climatizzate, corredate di telefono, Tv, connessione Wi-fi e videosorveglianza.

Arredata con gusto tra linee minimal e contemporanee, il punto di forza è dato tuttavia dai colori e dalla luminosità

NUOVA APERTURA NEL CUORE DI PALERMO UN'INCANTEVOLE ARMONIA TRA CORPO E MENTE

"Missione Jesus: La gioia di vivere una vita diversa"

degli ambienti, fusione che rende unica la bellezza della casa. Alcuni dei servizi: Servizio Sociale Professionale, Riabilitazione, Eventi, Caf-Patronato, Escursioni e Uscite Settimanali Organizzate, Servizio di portierato 24h, Progetti individualizzati, Chiesa

Cristiana e sostegno spirituale su richiesta, e tanto altro. Per maggiori informazioni: Centralino 091.689.02.98 SERVIZI SOCIALI dal Lun al Ven dalle Ore 9.00 alle ore 13.00. Sito: www.missionejesus.org Email: servizi.sociali@missionejesus.org



È sos micosi per le donne. Al via campagna nazionale Sigo



Sei italiane su 10 soffrono di stress eccessivo, seguono troppo spesso una dieta squilibrata e indossano indumenti intimi non adeguati.

E vengono colpite da micosi, in particolare dalla candida, una delle più frequenti infezioni ginecologiche, in forte incremento anche nel nostro Paese.

“Il 70% delle italiane in età fertile ne ha sofferto almeno una volta, il 28% delle adolescenti - ha affermato Paolo Scollo, Presidente nazionale della Società italiana di ginecologia e ostetricia (Sigo) -. Provoca dolore intimo, soprattutto durante i rapporti, forte prurito, irritazioni, perdite, difficoltà ad urinare.

Disturbi che riducono drasticamente la qualità di vita, soprattutto nelle giovani e che frequentemente non trovano risposte adeguate dai medici e da rimedi che alla lunga possono addirittura peggiorare il quadro clinico.

Da una scoperta italiana, ecco la fibroina di seta, un rimedio del tutto naturale che con-

Come spiegato dal presidente nazionale Sigo, Paolo Scollo: “La candida colpisce 7 donne su 10, il 28% delle adolescenti. Mina seriamente la qualità di vita ed è ancora sottostimata e sottodiagnosticata”.

Da una scoperta italiana, ecco la fibroina di seta, un rimedio del tutto naturale e senza effetti collaterali.

sente di combattere in modo efficace la candida e il dolore intimo”.

“Sono indumenti che già usiamo con grande successo nella cura delle dermatiti atopiche (e per questo inseriti ufficialmente nelle Linee Guida Europee) - ha sottolineato Maria Concetta Pucci Romano, Docente di Terapie Speciali Dermatologiche a Tor Vergata a Roma, Vice Presidente Skineco e Presidente Dell'Associazione Il Corpo Ritrovato -. Esiste, infatti, una grande affinità tra la seta e la nostra pelle. Il materiale brevettato (DermaSilk) contiene un principio antimicrobico con azione antinfiammatoria che lo rende particolarmente adatto per mutandine e slip.

Questa biancheria intima aiuta a controllare e prevenire la colonizzazione di batteri e funghi, senza alterare la naturale flora cutanea. A differenza dei farmaci inoltre non provoca effetti collaterali all'organismo”.

Per combattere le micosi, offrendo queste nuove soluzioni capaci di sconfiggere la candida, parte oggi la prima campagna nazionale promossa dalla Sigo. “Il nostro obiettivo è informare le donne a 360 gradi su un disturbo importante e invalidante - ha aggiunto Scollo -.

Attraverso un sito internet, opuscoli rivolti alle donne, campagne media, la sensibilizzazione e formazione di ginecologi e medici di famiglia vogliamo far comprendere l'importanza della prevenzio-

ne e le nuove opportunità per vincere le micosi”.

“La fibroina è la parte nobile della seta - ha spiegato Giuliano Freddi, Ricercatore della Innovhub, Stazione sperimentale della seta di Milano -.

Ha una struttura molto simile a quella dello strato corneo della nostra pelle e possiede ottime caratteristiche.

Tramite una particolare lavorazione chiamata ‘finissaggio’ (o nobilitazione) è possibile ottenere uno speciale tessuto di purissima fibroina trattata con uno speciale agente antimicrobico a base di ammonio quaternario.

È una sostanza non migrante che si lega stabilmente alla seta e non viene rilasciata sulla pelle, come confermano numerosi studi scientifici pubblicati su riviste internazionali. Al punto che gli indumenti in fibroina di seta sono rimborsati dai sistemi sanitari inglese, svizzero, svedese, austriaco e dei Paesi bassi. In Italia è un dispositivo medico di classe 1 CE”. “È possibile prevenire le micosi seguendo alcune semplici regole - ha proseguito il presidente dei ginecologi italiani -. L'igiene intima svolge un ruolo fondamentale.

Le donne devono utilizzare detergenti adeguati per non alterare il ph vaginale; non condividere biancheria e asciugamani con altri, limitare allo stretto necessario le cure antibiotiche; non indossare indumenti eccessivamente aderenti e biancheria intima in fibra sintetica o artificiale; seguire una dieta sana ed equili-

brata e svolgere regolarmente attività fisica.

È inoltre necessario utilizzare il profilattico durante ogni tipo di rapporto sessuale.

È importante infine non sottovalutare i sintomi e rivolgersi immediatamente al proprio ginecologo appena insorgono bruciore, prurito o le tipiche perdite con consistenza simile a ricotta”.

“Appoggiamo in pieno la nuova campagna della Sigo - ha sottolineato Romano -.

Spesso le malattie della pelle sono gestite da più specialisti. Le infezioni micotiche dei genitali femminili possono essere curate sia dal ginecologo che dal dermatologo.

La salute della pelle, infatti, è importantissima perché è il primo organo che impatta con l'ambiente ed è necessario trovare un equilibrio tra fattori esterni e cute.

La fibroina di seta medicata possiede davvero ottime qualità terapeutiche ed è consigliata anche alle donne malate di cancro.

Attraverso il progetto “Il Corpo Ritrovato” da tempo ci occupiamo degli effetti talvolta devastanti della radioterapia, e degli effetti collaterali dei farmaci biologici o chemioterapici.

I danni originati da alcune cure anticancro sono molto simili a quelli di un forte eritema solare. Le pazienti possono trovare conforto nella seta medicata che è morbida, liscia, non irrita la pelle anzi la protegge e accelera la rigenerazione dei tessuti danneggiati”.

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

nell'attesa...

PHOENIX Edizioni PHOENIX

Per la vostra Pubblicità:
direzionecommerciale@nellattesa.it

Il trekking, una disciplina sportiva dalle molteplici applicazioni

Il termine trekking (passeggiando) è un vocabolo inglese sinonimo di "escursionismo". Infatti il trekking è una forma di escursionismo a piedi che consiste nel camminare in ambienti naturali su percorsi, spesso poco agevoli, ma sicuri, pernottando eventualmente in tenda o in rifugio. E' una delle attività motorie non competitive più diffuse nel mondo. Di solito il si pratica in montagna, ma anche al mare, in collina, sul litorale, sul fiume, sul lago. I percorsi possono essere lunghi, ripidi, faticosi ma anche facili e rilassanti. Non presenta particolari difficoltà tecniche e può essere praticato a tutte le età, tenendo sempre conto della difficoltà dell'itinerario ed adottando ovviamente le dovute accortezze. Nel 2002 è nato in Italia il

trekking urbano per iniziativa dell'Assessorato al turismo del Comune di Siena. Il successo del trekking urbano si manifesta nel numero crescente di proposte che lo riguardano, tanto che sono nate le scarpe per il trekking urbano e la parola stessa è entrata nel vocabolario corrente. Non a caso, alcuni comuni hanno stampato depliant, altri hanno segnalato percorsi di turismo a piedi e c'è persino chi organizza trekking urbano a tema quasi ogni mese. Anche l'associazione Guide Turistiche, che è stato partner del progetto fino dal suo esordio, commercializza il trekking urbano con

accompagnatore. Trekking Urbano è un nuovo modo di fare turismo, meno strutturato e lontano dai circuiti tradizionali.

Il trekking urbano è la visita a piedi di una città e i suoi praticanti usano scale, seguono percorsi impervi per associare



l'attività fisica alla scoperta di opere d'arte, panorami, luoghi storici meno conosciuti e più vissuti dai residenti. A differenza del trekking praticato nei campi e nei boschi, quello in città non è limitato dal buio e dai terreni fangosi, si pratica tutto l'anno, anche in pieno inverno a qualunque ora, di giorno e di notte. È una forma di turismo sostenibile e "vagabonding", più libero e ricco di sorprese che privilegia gli angoli più nascosti e meno noti delle città d'arte italiane. Il trekker, attraverso itinerari studiati da esperti, ha la possibilità di vivere un'esperienza di viaggio unica, coniu-

gando la possibilità di immergersi nell'arte e nella natura, facendo sport. Esiste anche il "trekking someggiato" una particolare forma di escursionismo dolce dove è previsto l'affiancamento ad animali da soma, generalmente asini oppure muli e dove gli animali

spiega che una passeggiata di 45 minuti tre volte a settimana e per un periodo di quattro mesi aiuta a perdere peso, riduce gli 'acciacchi' e rende le donne in menopausa più vitali e attive. Il trekking, del resto, influisce positivamente su tutte le funzioni dell'organismo, poiché muscoli e legamenti si rinforzano, le articolazioni diventano più mobili e il tessuto osseo si mantiene compatto. Inoltre, si prevengono rischi di deterioramento precoce dell'apparato scheletrico, come l'osteoporosi e cuore e polmoni ne traggono notevoli vantaggi. Molto interessanti sono gli adattamenti che si verificano nella circolazione sanguigna, giacché le pareti dei vasi, infatti, diventano più elastiche e il sangue scorre in modo facile, incontrando poca resistenza. Tutto questo permette una diminuzione della pressione sanguigna e un migliore ritorno venoso del sangue al cuore. Questi fattori influiscono direttamente sul rischio di complicazioni cardio-circolatorie, perciò camminare è importantissimo per prevenire infarti e arteriosclerosi. Non ultimo, il lavoro muscolare che si fa camminando serve a scaricare la tensione nervosa, così che l'aggressività trova la sua valvola di sfogo e diminuiscono l'ansia e le tensioni.

Lidia Mazzola
Chinesiologo Professionista
UNC n° 6502 legge 4/2013

Canale 13 www.trmweb.it
digitale terrestre
Radio Med 91.3

TRM
mattino

Seguici ogni venerdì dalle 07:30 alle 08:00
su TRM in diretta radio televisiva

Potrai intervenire chiamando al numero Tel. 091204064
Medici, specialisti ed esperti, approfondiranno
i temi trattati sul nostro giornale

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



ALLERGOLOGIA

DOTT. CLAUDIO RAGNO

Specialista in Allergologia e immunologia clinica. diagnosi delle malattie respiratorie, delle allergie alimentari, per allergie a farmaci. Ticket visita Euro 34,50. Riceve a Palermo in via XII Gennaio 16 091.584114 cell. 337 895499 - **AFFILIATO SANIT CARD**

ANDROLOGIA - UROLOGIA

DOTT. EMILIO ITALIANO

Specialista in Urologia e Andrologia. Consulente Sessuologo. Riceve a Palermo in via F.Paolo di Blasi 35. www.emilioitaliano.it - eitaliano@gmail.com. Per prenotazioni, telefonare ai numeri 091 346563 cell. 338 8546604 - **AFFILIATO SANIT CARD**

CARDIOLOGIA

DOTT. CARLO CASERTA

Cardiologia - ecocardiografia - elettrocardiografia ecocardiogramma domiciliare. D.M. Cardiologia ARNAS AO Civico Pa. Studio via Cilea, 11 - Recapito: 338.9419807 - Mail: carlo.caserta@tin.it

DOTT. GAETANO MANLIO PANZARELLA

Studio di Cardiologia, Cardiologia Clinica - Ecocardiografia - ECG - Visite Domiciliari Riceve a Palermo in via M. Rapisardi, 5 Tel. 091.309677 - Cell. 339-7740151 Sito Web: www.cardiologopanzarella.it email: manliopanzarella1974@libero.it

CASE DI RIPOSO

COMUNITA' ALLOGGIO PER ANZIANI

"GRETA" Assistenza 24 ore. Servizio lavanderia. Pasti. Attività ricreative e religiose a richiesta. TV in camera. Via S. Cuccia 1 (angolo via Libertà). Tel. 0916268045 - Cell. 3481511882

DERMATOLOGIA E VENERELOGIE

DOTT. ANGELO RAFFAELE CINQUE

Mappatura medica, esame in epiluminescenza dei nei, penoscopia, diagnosi e terapia degli HPV (condilomi), diatermocoagulazione, crioterapia, laser. Via R. Wagner 9, Palermo, tel. 091335555

GASTROENTEROLOGIA

DOTT. SERGIO PERALTA

Dirigente Medico U.O. di Gastro-entero-

logia ed Epatologia Responsabile U.O.S. di Endoscopia Digestiva Policlinico, Via Dietro la Parrocchia,66 Cell. 338 6963040 e-mail: peralta.sergio@yahoo.it

NATUROPATIA

MARIA GRAZIA COSTANTINO

Naturopata: riflessologia plantare, digito-pressione, bioenergia, shatsu, massaggio terapeutico - Cro-moterapia - Efficacia nei risultati del trattamento della cellulite. Per consultazioni chiamare: Tel. 091201881 - Cell.338 9151537

NEFROLOGIA

DOTT.SSA GRAZIA LO CASCIO

Direttore Sanitario del Centro Emodialitico Meridionale di Palermo in V. Generale Cantore, 21. Terapia conservativa e terapia sostitutiva dell'insufficienza renale. Tel. 091302451 - 091302741

NEUROLOGIA

DOTT. MARCELLO ROMANO

Neurofisiopatologo. Az. Osp.Riuniti Villa Sofia Cervello, Studio di neurologia ed elettromiografico. Riceve per appuntamento in via E. Notarbartolo, 38 Palermo Tel. 0916259811 - Cell. 3491467337 - Email: mcromano04101958@gmail.com

ODONTOIATRIA

DOTT. MANLIO MAZZOLA

Ablazione Tartaro, chirurgia, implantologia, posturologia, conservativa e protesi dentarie. Riceve in via Cantiere Finocchiaro, 8 a Palermo. Tel. 0916259033 Cell. 3201727589

ORTOPEDIA-TRAUMATOLOGIA

AMBULATORIO POLISPECIALISTICO DI ORTOPEDIA L'EMIRO

Dott. Sergio Salomone. Trattamenti patologie ortopediche e traumatologiche. Prevenzione, diagnosi e cura dell'osteoporosi, densitometria ossea. Medicina legale. Parcheggio Interno. Tel.: 091213197, Via Eugenio l'Emiro 22 (zisa). Sito web: www.centroemiro.it

OSTEOPATIA

DOTT. FABRIZIO LA ROSA

Si effettuano valutazioni kinesiologiche-posturali. Riceve a Roma ed a Palermo in Via Croce Rossa 222 previo appuntamento. Recapito 347.716.74.79. Sito web: www.fabriziolarosita.it

PSICOLOGIA

DOTT.SSA CATERINA D'ANNA

Psicologa - Psicoterapeuta. Psicologia - Psicoterapia del bambino, dell'adolescenza e della famiglia. Via Tripoli 18 Palermo. Recapiti telefonici: 329 4321204



A cura di Girolamo Calsabianca

Occhio alle etichette! Grassi e vegetali senza zucchero. La pubblicità è uno strumento commerciale ... La verità la sa il medico!

La pubblicità sono un ottimo strumento comunicativo, ma le stesse devono colpire l'attenzione in una manciata di secondi di uno spot pubblicitario e non possono essere meticolosi nell'informazione. Tutto ciò funziona per il mercato ma non si concilia con la salute e con un corretto stile di vita cui è necessario abituarsi. Mangiamo male a causa della vita frenetica e squilibrata, che sembra esser diventata una scusa per giustificare tutti

tare in altri paesi.....e noi italiani? L'olio d'oliva ha un contenuto molto elevato di grassi monoinsaturi, benefici per la salute e un bassissimo contenuto di saturi che si aggira sul 15%. Lo slogan su numerosi prodotti senza zuccheri aggiunti è un'affermazioni ingannevole. Un caso ricorrente lo troviamo nelle bevande, succhi e bibite, sempre a base di frutta, quindi sempre ben forniti di zuccheri già in partenza. Però, si sottolinea l'assenza di quelli aggiunti con



i mali. Spesso su prodotti da forno e snack salati leggiamo la dicitura "olio vegetale", ma cosa si nasconde dietro questa affermazione dal suono salutare? Le materie prime di origine vegetale che le compongono, sono ricchissime di grassi saturi e pestiferi per il nostro metabolismo. L'olio di palma, perfetto per le preparazioni industriali, contiene il 48% di grassi saturi, mentre quello di palmisto, estratto dalla noce del frutto, può essere presente nei prodotti industriali e ha un contenuto di grassi saturi che raggiunge l'84%. L'olio di cocco, usato nell'industria dolciaria, contiene il 92% di grassi saturi, più del burro. L'olio extravergine d'oliva, che dovrebbe fare il re nella nostra tavola, visto che il mediterraneo è uno dei maggiori produttori, lo esportiamo all'estero e lo mistifichiamo come un integratore alimen-

ampio uso di diciture "light" o "diet" per far credere che si tratti di prodotti ipocalorici. Infine, poiché anche gli additivi fanno paura, c'è addirittura chi adotta la strategia opposta, pubblicizzando l'assenza di aspartame e di altri dolcificanti artificiali, ma rendendo difficile per il consumatore capire se lo zucchero sia o meno presente nel prodotto. Scritte di questo tipo danno l'illusione di fornire informazioni, ma, di fatto, creano confusione. Questo ci fa capire che dovremmo fare diversi passi indietro, quando tutto quello che si metteva a tavola era a km 0 tra il contadino e il consumatore, piuttosto che essere superficiali per le cose importanti e poi ricercare metodi ed artifici per stare bene con il nostro corpo e in salute.

di Girolamo Calsabianca,
Segretario Nazionale ANIO

nell'attesa... settimanale d'informazione socio-sanitaria dell'A.N.I.O. Reg. al Tribunale di Palermo n° 11 del 29/05/2006

Dir. Scientifico: Girolamo Calsabianca Segretario Nazionale ANIO Onlus - girolamo.calsabianca@alice.it
Comitato Scientifico: Dott. Vito Milisenna Pr. Com. Sc. Naz. ANIO, Presidente Comm. Med. Leg. ASP CL
Prof.ssa C. Giordano Resp. UOC di Endocrinologia Policlinico (Pa), Dott. T. Mannone Risk Manager A. O. Villa Sofia-Cervello (Pa), Prof. G. M. Calori Prof. Univ. Milano Dir. COR Gaetano Pini (Mi), Dott. Sergio Salomone Pres. Associazione A.S.S.O., Dott. A. Provenzano Resp. Centro Officine di Ippocrate A. O. Villa Sofia-Cervello (Pa), Dott. Antonio Gambino Chinesioologo, Dott. Diego Fabra Nutrizionista
A.N.I.O. Numero Verde: 800 688 400 (chiamata gratuita)
Siti web: www.anio.it Pagina Ufficiale ANIO Facebook: www.facebook.com/anioinforma
nell'attesa... Editore da: A.N.I.O Onlus
Direttore Responsabile: Francesco Sanfilippo - direttore@nellattesa.it
Direzione Commerciale: Vincenzo Alaimo - direzionecommerciale@nellattesa.it
Impaginazione Grafica: Andrea Ganci - webmaster@nellattesa.it
Consulente Editoriale: Sergio Fabra - Stampa: Pitti Grafica via Pelligrà, 6 (Pa)
Redazione: e-mail: redazione@nellattesa.it - Sito web: www.nellattesa.it
Pagina Ufficiale Nell'attesa...: https://www.facebook.com/163985206974166
Per abbonarsi al giornale: Inviare una email a: abbonamenti@nellattesa.it
Per la vostra pubblicità: Cell. 3389432410 | marketing@nellattesa.it

La Carta Servizi del Centro Pilota Plurispecialistico per la Prevenzione delle Disabilità e delle Alterazioni Posturali



Centro Pilota Plurispecialistico
per la Prevenzione delle Disabilità e delle Alterazioni Posturali

Presidio Ospedaliero: Cto
Tel. 091.514040
Tel. 0917804221
Fax. 0917808481/8127
Soggetto Proponente:
A.N.I.O. - O.N.L.U.S.

PREMESSA.

Il Centro Pilota Plurispecialistico Sperimentale per la Prevenzione delle Disabilità e delle Alterazioni Posturali è una tessera del grande mosaico che compone il progetto core di ANIO per l'anno 2013/2015 denominato OFFICINE D'IPPOCRATE. Il progetto mira a garantire percorsi di prevenzione, diagnosi e cura, al fine di ridurre e/o limitare l'insorgere di complicanze, ortopediche e posturali, mettendo in campo tutte quelle azioni di prevenzione concreta delle patologie dell'apparato muscolo-scheletrico.

DA CHI E A CHI E' EROGATO IL SERVIZIO

Azienda ospedaliera Ospedali Riuniti Villa Sofia Cervello in cooperazione con un Team di Medici e specialisti messi a disposizione dall'associazione A.N.I.O.
Soggetti in Età Evolutiva (soggetti con patologie degene-

native dell'apparato muscolo scheletrico - osteoporosi - malati cronici); Diabetici cronici; Donne over 50; Soggetti Disabili e da tutti coloro che hanno un indicazione prescrittiva di uno specialista.

TEAM

Responsabile del Progetto: Girolamo Calsabianca girolamo.calsabianca@alice.it
Coordinatore Generale: Fiammella Giuseppina amministrazione@anio.it
Dirigente Medico Responsabile del Centro Dottorssa Angelica Provenzano: angeli-caprovenzano@villasofia.it

Medici:

Angelica Provenzano
Vincenzo Badagliacca
Barbara Schembri
Vincenzo Schirò
Elena Mazzola

Operatori:

Assistenti sociali
Esperti di comunicazione
Operatori specializzati nella presa in carico socio-assistenziale
Operatori informatici ed amministrativi
Tecnici:
Ortopedici e addetti alle atti-

vità strumentale

Ambulatori:

Ambulatorio di Ortopedia Preventiva (osteoporosi)
Ambulatorio di Odontostomatologia (gnatologia)
Ambulatorio di Posturologia e Osteopatia (posturale)
Ambulatorio di Diabetologia
Ambulatorio di Dermatologia

ATTIVITA'

Visite odontoiatriche - Gnatologiche
Fisiologia, patologia e disfunzioni della mandibola - ATM (masticazione, deglutizione, fonatoria, posturale).
Consulenza osteopatica fisiatrica
Diagnosi e cura dei paramorfismi e dismorfismi del piede, arti inferiori, colonna vertebrale, patologie congenite neonatali .
Consulenza Osteopatica trattamento di disabilità causata dalle diverse affezioni patologiche e/o dal dolore e con competenze specifiche in ambito neuromuscolare, osteoarticolare, cognitivo-relazionale, biomeccanico-ergonomico e psicologico.
Consulenza ortopedica per patologie osteoporotiche.

Diagnosi e cura dell'osteoporosi.

Consulenza diabetologia
Prevenzione diagnosi e cura del diabete.
Consulenza dermatologica.
Diagnosi e cura della patologie della pelle.

ESAMI STRUMENTALI

Esame Baropodometrico
Rilevazione impronta dei piedi con Podoscanalyzer, Statica, Stabilometrica con occhi aperti ed occhi chiusi, Rilevazione Dinamica.

Esame Formetric

Rilevazione con scansione ottica colonna vertebrale a bocca chiusa, a bocca aperta.
Densitometria lombare, femorale, avambraccio, femore, Dexa protesica, Dexa dual protesica, Morfometria, Total Body.

PRENOTAZIONI VISITE

Gli utenti potranno accedere al servizio, muniti di richiesta del medico curante, chiamando il CUP Ospedali Riuniti Villa Sofia Cervello: 800.178.060 o l'ANIO al numero 091 514040 o mediante gli indirizzi mail ippocrate@anio.org; amministrazione@anio.it



A.N.I.O. Onlus, Associazione Nazionale per le Infezioni Osteo-Articolari

L'A.N.I.O. Onlus, e la Città di Palermo ringraziano la GIOMI S.p.a. per la donazione dell'autobus, che già a partire da oggi sarà disponibile per i propri associati e per tutte le persone disabili che hanno la necessità di spostarsi.

Per info chiamare:

Numero verde gratuito: 800.688.400

Emergenze: 3289485124

e-mail: ambulanza@anio.org



Associazione Nazionale per le
Infezioni Osteo Articolari

800 688 400

Le Infezioni Osteo-articolari lasciano il segno

Dona il tuo 5 per mille ad A.N.I.O. Onlus

la tua firma aiuterà a sostenere il Centro

Le Officine d'Ippocrate codice fiscale:

9716 533 0826

www.anio.it

