



### Sociale

Dal Quirinale premio a InformaGiovani Palermo per campagna LIS  
pag.3

### Sanità

Samot, sempre e comunque per i pazienti-  
pag.4

### Sanità

Oltre 300 emendamenti vitali per la medicina italiana sono al vaglio del Consiglio Nazionale Fnomceo  
pag.5

### Sanità

Diabete e malattie cardiovascolari, due facce della stessa medaglia  
pag.6

### Pillola a cura di Anio Onlus

Leggi l'etichetta e scegli l'alimento giusto  
pag.7

**Q**uest'articolo vi racconta una storia iniziata 15 anni fa, con un incidente stradale, come tanti ne accadono ogni giorno nelle nostre strade. Purtroppo, il racconto non parla di una vacanza, ma di una degenza, di due ragazzi palermitani che hanno avuto il coraggio di fare della loro sfortuna una battaglia sociale che oggi è storia. Ancora oggi, la storia non è che sia molto diversa in alcune strutture ospedaliere, ma l'attenzione è veramente tanta a prevenire che ciò accada, forse manca solamente il coraggio degli operatori di rifiatarsi ad operare quando il complesso operatorio non rispecchia standard di garanzia.

pag. 2



# A.N.I.O. e Codivilla Putti, da 14 anni insieme per i pazienti d'infezioni ossee



**N**on vi sono sconvolgenti statistiche che alimentano la diversità dal nord a sud, ma la differenza la fa solo la cultura sanitaria, che si può migliorare solamente con norme che facciano pagare il conto a chi non le osserva le regole, magari con le loro tasche personali. Oggi il conto lo paga solo il cittadino con la salute e le conseguenze, per il resto ci sono le assicurazioni, che si rifanno sul sistema, ovvero sempre il cittadino con i contributi che ogni mese versa al sistema sanitario. Ma il viaggio a Cortina è quello della speranza o di ultima spiaggia, dopo il pellegrinare di questi due ragazzi, incontratisi in camera iperbarica con un'osteomielite molto grave per entrambi. È a Cortina che approdano, dopo aver girato gli illustri ospedali italiani ed esteri, che a quel tempo facevano trend, senza aver trovato altre risposte alla sentenza di amputazione che li aspettava ogni giorno, con il rischio di gangrena che continuava a farsi sempre più alto. Colà, entrambi trovarono una risposta, furono salvati dal pavento di morte per setticemia e non furono amputati, ma gli furono salvati gli arti inferiori offesi dall'infezione, grazie alla bravura e all'esperienza che in quell'ospedale, nato come sanatorio tubercolare nel 1920, hanno fatto la letteratura in chirurgia ortopedica per le infezioni ossee. Li nel 1999 è nata ANIO, volu-

ta fortemente da Girolamo e Sante (per gli amici Enzo), che appena ricoverati gli fu comunicato che quell'ospedale presto avrebbe chiuso i battenti, perché costava troppo alla regione Veneto, che se l'era trovato sulle spalle dopo la cessione da parte della regione Emilia Romagna, che lo realizzò come spinoff del Rizzoli di Bologna. ANIO - Associazione Nazionale per le Infezioni Ossee ed articolari, è nata lì, nelle corsie del Codivilla Putti, e oggi è l'ente di volontariato che tutti conoscete.

La caparbità, la voglia di riscattarsi, il voler aiutare gli altri, a non dover passare la stessa odissea che vide loro combattere ogni giorno, per tre lunghi anni di acuzia da osteomielite, da quest'esperienza che molti di voi conoscono, ha preso vita l'associazione. L'ospedale non chiuse, grazie a un braccio di ferro tra malati e regione, fino a mettersi assieme a lavorare per trovare la soluzione, che oggi vede quel centro ancora attivo e funzionante, anzi migliorato grazie a enormi scorsi della società privata, Giomi SPA che intervenne in aiuto insieme all'Inail per finanziare il progetto da 36 miliardi delle vecchie lire, redatto a più mani, dal lungo e importante lavoro che due malati che avevano tirato fuori, con i consulenti ed esperti della regione e altri che sposarono la causa dell'associazione. Due ragazzi poco dotti in materia sanitaria, ma esperti della necessità di un malato di infezioni ossee e coscienti del deserto dei tartari che avevano attraversato con il solo aiuto di amici e delle famiglie, hanno studiato normative e leggi, regolamenti e quanto già a quel tempo muoveva la complessa

macchina della sanità pubblica, per contribuire a redigere il progetto di sperimentazione pubblico-privato, che a quel tempo era quali un'eresia.

Oggi, il Codivilla Putti di Cortina è un Hub dell'associazione ANIO e in questi lunghi e contrastati anni si è riusciti a far crescere la cultura della prevenzione nelle infezioni ossee, ma la cosa ancor più forte che solo la macchina sociale e del volontariato poteva fare è di coagulare le Eccellenze per lavorare tutti verso una sola direzione, il bene del malato. Non è di secondo piano anche il grande lavoro che svolgono le altre strutture come il Cor (Chirurgia Ortopedica Ricostruttiva) al Pini di Milano con cui si stanno portando avanti formidabili attività di ricerca, o il Mios a Santa Corona di Pietra Ligure, il Careggi di Firenze, il Cto di Torino e il Rizzoli di Bologna.

Questi Hub o meglio detti centri d'eccellenza sono le strutture dove i casi gravi che non riescono a trovare risposte nelle regioni con le normali ortopedie, danno una concreta risposta al malato di infezioni ossee ed articolari. Il lavoro nel creare una rosa di strutture che operano sullo stesso problema, anche se con specifiche peculiarità, si svolge ogni giorno, in un intenso e importante lavoro che

è alimentato da una squadra mista, fatta dall'Associazione Anio e dalla Sanità pubblica.

Ultima evidenza di questi spozalizi, è la realtà neo nata a Palermo, dove si è voluto mirare alla prevenzione delle patologie ortopediche, con la realizzazione dell'unità di prevenzione delle disabilità posturali e fragilità ossee, in seno al progetto nazionale "Officine D'Ippocrate, che vede l'Anio al Cto di Villa Sofia di Palermo, dare il forte contributo alla Regione Siciliana (1740 pazienti al mese, accolti e gestiti per le loro patologie, da medici dell'Anio e della struttura Ospedaliera). Per raccontatevela tutta non basterebbe un libro, ma servirebbe scrivere un'intera collana, ma ANIO in questi 15 anni ha maturato un'esperienza singola, gli specialisti che oggi collabora con l'associazione sono tantissimi e distribuiti da Palermo a Cortina, per tutto il territorio nazionale, facendo un grande lavoro, nel supportare questa fascia di malati, che purtroppo non diminuisce per vari motivi. Era doveroso farvi questo piccolo racconto per rispondere a molte mail che da direttore scientifico del Giornale che state leggendo, ho ricevuto in questi ultimi periodi, volendo fugare dubbi e dicerie che qualcuno per ignoranza sostiene.

## 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@farmaciefattapa.it



**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](http://WWW.INAP.IT)

PALERMO - VIA ROMA 489 (90139)  
Tel. 091 322624 - Cel. 327 1058421

Numero Verde - Sicilia  
**800 134 851**  
Lunedì - Venerdì 9:30-18:00 / 11:00-18:00

# Dal Quirinale premio a InformaGiovani Palermo per campagna LIS

Il Presidente Giorgio Napolitano ha conferito all'Associazione InformaGiovani di Palermo la Medaglia di Rappresentanza della Presidenza della Repubblica per la campagna di comunicazione "LIS - Lascia il segno in Europa" che la stessa associazione ha coordinato negli ultimi mesi in tutta Italia. La medaglia è stata accompagnata da una lettera del Consigliere Diplomatico del Presidente, l'Ambasciatore Antonio Zanardi Landi, che ha sottolineato lo "straordinario valore di educazione all'inclusione sociale e formazione giovanile" che ha avuto la campagna, realizzata in gran parte da giovani con disabilità sensoriali e da giovani provenienti dai servizi della Giustizia minorile. Fra i partner del progetto figuravano, infatti, i servizi sociali ed educativi dei comuni di Palermo, Milano e Genova, gli Uffici di Servizio Sociale per Minorenni di Pa-

lermo e Ancona, oltre che la Scuola del Fumetto di Palermo e Radio Cento Passi.

La campagna è stata, per il Consigliere del Presidente, parte di un impegno comune per raggiungere e coinvolgere i cittadini "in una più informata e attiva partecipazione politica alla costruzione di un'Europa più unita, più democratica, più efficace".

Inoltre, proprio ieri l'Agenzia Nazionale per i Giovani, l'Ente incaricato della gestione in Italia dei programmi comunitari inerenti le attività e le politiche giovanili, ha scelto uno dei video della campagna, interamente ideato e realizzato a Palermo, per l'apertura della sua newsletter speciale sulle elezioni europee. Avviata a gennaio con una serie d'incontri di formazione ed informazione che hanno coinvolto circa 70 ragazzi di Sicilia, Lombardia, Marche e Liguria, la campagna è stata



interamente pensata dai giovani, utilizzando strumenti di comunicazione accessibili a tutti (video tradotti in lingua dei segni, materiale stampato con QR Code per l'accesso ai file vocali su internet, sito web consultabile anche dai non vedenti, ecc) e soprattutto che parlassero linguaggi dei giovani, quindi anche il RAP e il fumetto, con la creazione del personaggio di EUgenio, lo

spirito d'Europa. Col supporto del programma "Gioventù in Azione", la campagna ha raggiunto in tre mesi circa 5 milioni di contatti fra i diversi canali utilizzati quali i social network come Facebook e Twitter, le radio, con spot realizzati dai ragazzi, la stampa quotidiana, i gazebo informativi realizzati in diverse città in occasione della festa d'Europa il 9 maggio.

**ADOTTA ANCHE TU UN TASSO BASSO**  
**CHIAMA SUBITO ASSIFIN ITALIA**  
 CAMPAGNA PER LA DIFESA DELLE FAMIGLIE E LA DIFFUSIONE DEL TASSO BASSO

Assifin Italia propone Tasso Basso, il prestito alle migliori condizioni riservato ai dipendenti ed ai pensionati. Veloce, conveniente, adatto alle esigenze di tutti. Chiama il numero di telefono **091.6519418** o visita **www.assifinitalia.it**

**RINNOVO E CONSOLIDAMENTO PRESTITI IN CORSO CON QUALSIASI ISTITUTO**  
**CONSULENZA GRATUITA ANCHE A DOMICILIO**

**Assifin ITALIA**  
 AGENTE IN ATTIVITÀ FINANZIARIA

Assifin Italia srl • Corso Tukory, 250 - Palermo

**CAMPAGNA SALVIAMO TASSOBASSO**

**P** Parcheggio gratuito per i clienti

# Samot, sempre e comunque per i pazienti

**N**ella Regione Siciliana, le Cure palliative sono nate e si sono sviluppate grazie alla spinta, al contributo ed al sostegno della società civile organizzata principalmente in organizzazioni senza fini di lucro. In tale ambito, la Samot è stata la prima associazione ad essere costituita in Sicilia nel 1987 e fin dagli esordi si è trovata a dover riempire un vero e proprio vuoto istituzionale. La spinta propulsiva per la nascita dell'Associazione è stata determinata dalla volontà di prendersi cura della persona malata e della sua famiglia nella fase più delicata ed importante della vita di ogni uomo, quella finale, in un modo nuovo, più puntuale e profondo. Si è tenuto come centro esclusivo di interesse i reali bisogni assistenziali della persona malata, le sue reazioni emotive, il suo disagio sociale, le sue domande di senso. Un modello assistenziale tanto inedito quanto necessario. La Samot nasce quindi con l'obiettivo di diffondere e applicare i principi delle cure palliative prendendosi cura dei malati affetti da patologie cronico-degenerative in fase avanzata e delle loro famiglie in maniera globale. Il fine è di ridurre le loro sofferenze fisiche, psicologiche, sociali e spirituali e di attribuire il giusto significato al tempo

della vita che resta, migliorandone la qualità. L'ambito d'intervento prescelto per la realizzazione di questo modello assistenziale è la casa dell'ammalato quale luogo privilegiato in cui diviene possibile ricevere cure di altissima qualificazione e specializzazione. Al contempo, questo mantiene inalterato quel processo di socializzazione familiare, amicale e di vicinato impossibile altrove, evitando il rischio di ogni forma di isolamento che potrebbe derivare dalle degenze ospedaliere. Oltre che al principio di socialità, le cure palliative domiciliari rispondono a quello di economicità nella misura in cui consentono di ridurre sensibilmente i costi derivanti da ricoveri ospedalieri. Questi ultimi, nelle fasi finali della vita risultano inappropriati sia da un punto di vista dell'efficacia, sia per quanto attiene al costo fisico ed emotivo che l'ammalato deve sostenere per farvi fronte. La Samot offre dunque, grazie a rapporti contrattuali con le Aziende Sanitarie Provinciali, un servizio gratuito di assistenza domiciliare di cure palliative ed opera attraverso equipe multidisciplinari costituite da medici, infermieri, psicologi, fisioterapisti, assistenti sociali, operatori socio-sanitari e volontari. Tutti lavorano insieme per raggiungere il comune obiet-

tivo di garantire al malato un accompagnamento dignitoso nella fase finale della propria vita, coniugando competenza tecnica e capacità relazionale. Si persevera nell'impegno verso le persone più fragili, lavorando per rinforzare i legami di solidarietà e per abbattere i muri di indifferenza e di rifiuto della cultura del rispetto e della gratuità che sono insiti nello stare vicino a chi si trova alla fine della vita. Il percorso non è stato semplice e non sono mancati ostacoli di ordine culturale, logistico ed organizzativo superati anche grazie all'impegno messo in atto dal nostro governo regionale al fine di stare al passo con la normativa nazionale e favorire l'auspicato sviluppo delle reti di cure palliative in Sicilia. Dall'avvio pionieristico e sperimentale di questo modello assistenziale, quindi, molta strada è stata fatta. Oggi, la Samot si configura come un'organizzazione fortemente strutturata, legittimata dalle istituzioni regionali e caratterizzata non più soltanto dalla spinta motivazionale di chi vi opera, ma anche da formazione, professionalità e competenza umana. A testimoniare questa crescita bastano due cifre, 40 malati assistiti nel 1988 e oltre 2000 nel 2013 e questo numero è destinato a crescere nel corso del 2014 in virtù del fatto

che l'Associazione assiste ogni giorno 450 pazienti in linea attraverso le centrali operative di Palermo e Trapani.

La Samot sta avviando altre sedi nei territori provinciali di Agrigento, Caltanissetta e Ragusa al fine di rendere esigibile in tutta la regione il diritto a ricevere cure palliative domiciliari. Sono migliaia le persone già assistite e tante altre ancora da assistere nel segno del rispetto della dignità di vita. Domenica 25 maggio, la Samot ha celebrato la XIII<sup>a</sup> Giornata Nazionale del Sollievo istituita dal Ministero della Salute al fine di promuovere la "cultura del sollievo" ed estendere all'opinione pubblica la consapevolezza che l'affrancamento dal dolore inutile non è solo desiderabile ma anche possibile. In occasione di questa ricorrenza la Samot, in collaborazione con altre associazioni non profit del territorio, ha organizzato in piazza Politeama a Palermo e in piazzetta Dittatura Garibaldina a Marsala un "momento" da trascorrere insieme. Operatori ed animatori si sono intrattenuti con giochi e laboratori per adulti e per bambini, e hanno, al contempo, distribuito materiale informativo e gadget al fine di veicolare l'importante messaggio della giornata.

Presidente Samot Onlus  
Mario Lupo

## Pubbliredazionale

# L'Ansia, colpa di una vita sempre più stressante?



**M**ilioni di persone solo in Italia soffrono di crisi d'ansia e di panico e le cifre da capogiro fornite dalla Lidap (Lega italiana contro i Disturbi d'ansia e gli Attacchi di panico), indicano che è un fenomeno in continua crescita. **Colpa di una vita sempre più stressante? Oppure delle nuove tecnologie (e\_mail, fax, telefonini) che annullano lo spazio tra la casa e**

**tempo libero?** Intanto, l'ansia si presenta come uno stato di tensione diffusa e persistente senza un motivo, mentre si vive sempre come se dovesse accadere un dramma da un momento all'altro. Tremori, palpitazioni, vampate di calore, pensieri angoscianti, favoriscono così i disturbi fisici dell'intero organismo, definiti "psico-somatici", provocando un innalzamento della pressione

sanguigna, un rischio di infarto, gastrite, ulcere. Anche la pelle ne risente, dando manifestazioni come la psoriasi, alcune forme di calvizie, ecc... Per chi soffre di questa patologia, il mondo del lavoro è fonte di notevole difficoltà e i disagi da situazioni come raffrontarsi con i colleghi, possono provocare disturbi alimentari come bulimia e anoressia, dando luogo a situazioni serie psicologiche. Nella maggioranza dei casi, il medico di base è il primo interlocutore, ma, a volte, ci sono incertezze sul modo di affrontare la situazione con farmaci o psico-terapia, non sottovalutando i sintomi. Efficacissimi sono anche le medicine complementari come

la bioenergia che riportano casistiche di successo contro disturbi come ansia, angoscia, nevrosi, depressioni, acne e distomie neuro-vegetativa. Sono efficaci contro sindromi caratterizzate da disturbi ai vari apparati come meteorpatia, astenia, palpitazioni, sempre complementari alla terapia ortodossa, portando a risultati ottimi, con guarigioni stabili e durature, in particolare se sono accompagnate anche dalla musico-terapia. Quest'ultima fornisce un validissimo supporto alla cura degli stati ansiosi, offrendo un benefico effetto di rilassamento del corpo e della mente.

Maria Grazia Costantino  
Naturopata

# Oltre 300 emendamenti vitali per la medicina italiana sono al vaglio del Consiglio Nazionale Fnomceo

Il Consiglio nazionale Fnomceo (Federazione Nazionale degli Ordini dei Medici Chirurghi e degli Odontoiatri) sta esaminando oltre 300 emendamenti fondamentali per il futuro della medicina italiana.

Le principali novità riguardano la medicina potenziativa e i medici militari, il rapporto del medico con le nuove tecnologie e con le organizzazioni sanitarie, mentre il "paziente" diventa "persona assistita".



**C**irca 320 emendamenti inviati dagli Ordini provinciali, in prima fila quelli di Piacenza, Bologna e Ferrara, molte decine fatti pervenuti dai sindacati medici, un lavoro durato oltre un anno per "aggiornare" il Codice di Deontologia Medica, la cui ultima stesura risale al 2006. Tutto questo, dopo le ultime revisioni nella serata di oggi da parte del Comitato Centrale, troverà una conclusione domani con il voto del Consiglio nazionale Fnomceo, riunito a Torino da venerdì. Un voto che, probabilmente, avverrà a maggioranza, rispecchiando le tensioni registrate nel corso dell'elaborazione. Quel che fino ad oggi è certo è che ci saranno 4 nuovi articoli (art. 76, medicina potenziativa e estetica; art. 77, medicina militare; art. 78, informatizzazione in sanità; art. 79, il medico nell'organizzazione sanitaria), oltre ad altre modifiche che sintetizziamo di seguito. Una delle novità che pervade il testo rinnovato del Codice è la definizione di "pa-

ziente", sostituito in più punti con "persona assistita" o semplicemente "persona", per registrare quel cambiamento ormai consolidato per il quale la medicina non si rivolge ora solo a persone ammalate, ma anche a persone sane, nell'intento di salvaguardarne la salute. Per la prima volta entra nel Codice la figura del medico militare, che deve tener conto del suo ruolo, inserito in una rigida catena di comando. Ribadire nel Codice deontologico questo profilo è dunque un modo per ribadire e sottolineare come egli sia innanzitutto medico, dovendo quindi far prevalere i principi professionali essenziali di beneficiabilità, a distanza da operazioni militari aggressive (bioterrorismo).

Proprio dal rapporto con il mondo medico militare, si è posta l'importanza di inserire una riflessione e una cautela sulla medicina potenziativa. Si tratta di quegli interventi medici che sviluppano oltre i limiti naturali le potenzialità dell'organismo umano, la cui sperimentazione avviene, anche in Italia, prevalentemente in campo militare. Alcuni esempi sono lo sviluppo delle capacità visive ("supervista") e controllo dei parametri vitali a distanza per i soldati impegnati in azioni di intelligence e di combattimento. Nello stesso articolo si affronta anche il tema della medicina estetica, che ha le medesime caratteristiche di non essere "curativa" ma scelta

dalle persone che vi ricorrono. Telemedicina, teleconsulti, visite on line sono alcuni degli aspetti in cui il mondo medico si confronta con lo sviluppo delle tecnologie informatiche, ponendo un chiaro limite e indicando come il medico "non può sostituire la visita medica, che si sostanzia nella relazione diretta con il paziente, con una relazione esclusivamente virtuale".

Che oggi la professione medica non possa quasi mai realizzarsi in modo isolato è del tutto evidente. Anche per questo la riflessione deontologica interviene nei rapporti tra medico e organizzazione sanitaria, rispetto alla quale egli ha la responsabilità di collaborare "al fine del continuo miglioramento della qualità dei servizi offerti agli individui ed alla collettività", ma tutelando la propria autonomia e dunque "opponendosi a ogni condizionamento che lo distolga dai fini primari della medicina".

Un richiamo che investe anche, come ha più volte sottolineato Amedeo Bianco, la dimensione economica delle scelte sanitarie, rispetto alle quali il medico deve essere consapevole e responsabile. Scompare la parola "eutanasia", poiché l'art. 17 del Codice aveva come titolo "Eutanasia", ma la parola non appariva nel testo.

Nella nuova versione scomparirà anche dal titolo, lasciando invariato il testo che prevede che il medico "non deve effettuare né favorire trattamenti



ti finalizzati a provocarne la morte".

Non ci sarà nessuna novità per la pubblicità, sebbene sia stata esaminata la possibilità di una versione più liberale e semplificata delle norme deontologiche in materia di pubblicità sanitaria.

Il testo dovrebbe invece restare invariato come nella redazione del 2006.

Inoltre, saranno rafforzate delle norme sul conflitto d'interesse sul terreno della sperimentazione. Si sottolinea infatti che i medici che operano nei Ceff (Comitati etici per la sperimentazione sui farmaci) e nei Cel (Comitati etici locali) rispettino le regole di trasparenza nella sperimentazione e attestino la personale assenza di conflitto di interesse.

In più punti del Codice, infine, si affronta il rapporto con le altre professioni in sanità che è un tema che alcuni leggono come minaccioso della primazia medica, ma che nella nuova versione del Codice dovrebbe invece registrare aperture verso l'équipe.

**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... Edizioni PHOENIX

**Per la vostra Pubblicità:**  
direzionecommerciale@nellattesa.it

# Diabete e malattie cardiovascolari, due facce della stessa medaglia

La storia naturale della malattia diabetica è associata allo sviluppo di complicazioni a carico dei piccoli e grossi vasi. Il diabete mellito e le malattie cardiovascolari spesso sembrano come le due facce di una medaglia: per certi versi il diabete mellito può essere giudicato equivalente a una malattia coronarica (cioè dei vasi che irrorano il cuore), mentre molti pazienti con malattia delle coronarie soffrono di diabete. L'incidenza di patologia delle coronarie nei soggetti diabetici è da uno a quattro volte superiore rispetto ai soggetti non diabetici di pari età. Anche la mortalità complessiva per malattie cardiovascolari è più che raddoppiata negli uomini diabetici e circa quadruplicata nelle donne diabetiche, rispetto ai non diabetici. Inoltre i soggetti diabetici infartuati sono più esposti a complicanze, quali recidiva di infarto, insufficienza cardiaca congestizia, ecc. Un aspetto da non trascurare è rappresentato dalla manifestazione spesso subdola della patologia coronarica nel diabetico, possibile causa di un deleterio ritardo diagnostico. Quest'ultima è caratterizzata dall'assenza del tipico e allarmante dolore toracico, spesso rimpiazzato da sintomi ingannevoli e meno allarmanti come mancanza di fiato o astenia. Altre temibili complicanze vascolari sono gli eventi ischemici cerebrali transitori o stabili (cosiddetto TIA o ictus) quando sono coinvolte le arterie che irrorano il cervello e la claudicatio (intenso dolore

muscolare crampiforme mentre camminiamo) quando sono coinvolte le arterie degli arti inferiori. Bisogna pensare alle malattie cardiovascolari ed al diabete come due rilevanti alterazioni dello stato di salute, strettamente interconnesse. Per questo è opportuno che diabetologi e cardiologi uniscano le loro forze secondo un approccio "cardio-diabetologico" per migliorare la qualità della gestione diagnostica e terapeutica dei milioni di pazienti affetti sia da malattie cardiovascolari, sia metaboliche. È, infatti, dimostrato che la cosiddetta prevenzione primaria di queste patologie nei diabetici che ancora non ne sono affetti, controllando i fattori di rischio cardiovascolare se presenti, consente un aumento della sopravvivenza in assenza di eventi cardiovascolari. Occorre partire dallo stile di vita che, talora, è erroneamente trascurato. Va implementata l'attività fisica e, in questo senso, sono consigliati almeno 150-180 minuti di attività fisica aerobica la settimana (come passeggiare a passo spedito per 1/2 ora al giorno per 5 giorni la settimana per esempio). Va migliorata la qualità dell'alimentazione, riducendo l'assunzione alimentare totale e l'apporto alimentare di lipidi (inferiore al 30% al giorno dell'apporto calorico totale) che deve consistere principalmente in grassi mono-polinsaturi (contenuti prevalentemente nei grassi vegetali, come nell'olio). È consigliabile, inoltre, un apporto abbondante di fibre ed un apporto di sale da



cucina non superiore a 3 g/die (specie nei soggetti ipertesi). Occorre moderare l'assunzione di alcool, poiché il suo eccesso si associa ad un elevato rischio di ictus per consumi superiori ai 60 grammi giornalieri. Per consumi inferiori a 24 g/die (es. due bicchieri di vino) negli uomini e non più di 12 g/die nelle donne (fatta eccezione per la gravidanza e l'allattamento in cui il consumo di alcool è comunque da evitare), prevalgono invece i benefici nel nostro buon vino. È necessario abolire il fumo di tabacco e a tutti i diabetici deve essere sconsigliato il fumo di tabacco qualunque sia il tipo di tabacco usato. L'abolizione del fumo, in qualità di principale fattore di rischio cardiovascolare, è il più efficace intervento comportamentale finalizzato alla riduzione dell'incidenza di patologie cardiovascolari. Prima si smette di fumare, maggiore è il guadagno in termini di sopravvivenza, sino a divenire, dopo dieci anni dalla sospensione, sovrapponibile a chi non ha mai fumato. Altro aspetto preventivo di fondamentale importanza è rappresentato dal controllo metabolico, in particolare di quello lipidico. Nei diabetici la lipidemia dovrebbe essere misurata almeno una volta l'anno, o più per raggiungere determinati obiettivi. Nei soggetti a più elevato rischio è auspicabile un livello di LDL colesterolo (da alcuni chiamato colesterolo "cattivo") inferiore a 100 mg/dL, mentre per i pazienti a rischio molto elevato, il consiglio è di raggiungere un livello di colesterolo LDL di circa 70 mg/dL. Per raggiungere questi target sono importanti le modifiche dello stile di vita, diminuendo

l'apporto di grassi saturi con la dieta, controllando il peso corporeo, aumentando l'apporto di fibre, e facendo attività fisica regolare. Talora, se inefficaci tali misure o in presenza di malattie cardiovascolari clinicamente conclamate o pazienti a rischio cardiovascolare elevato, è necessario il trattamento farmacologico (con le cosiddette statine per esempio). Altro aspetto rilevante del controllo metabolico è rappresentato dall'adeguato controllo glucidico. Nei diabetici, l'obiettivo da raggiungere è un livello di emoglobina glicata (HbA1c) inferiore al 7%, senza che ciò comporti ipoglicemia. È fondamentale inoltre il controllo pressorio, poiché, nella persona con diabete, vari studi hanno fornito evidenze incontrovertibili di un maggior effetto protettivo di una riduzione pressoria più drastica rispetto a quella convenzionale. Pertanto, per ottimizzare la protezione cardiovascolare, è raccomandato un livello pressorio inferiore a 130 mmHg per la pressione sistolica, e inferiore a 80 mmHg per la pressione diastolica. Anche in questo caso l'ottimizzazione dei valori pressori si ottiene in prima istanza modificando le abitudini di vita per almeno tre mesi. Se inefficaci, tali misure va iniziato un trattamento farmacologico (di prima scelta i cosiddetti ace-inibitori o i bloccanti recettoriali dell'angiotensina anche noti come sartani). Altri farmaci, come beta-bloccanti, calcio-antagonisti, diuretici, possono essere aggiunti secondo necessità. Nei diabetici a rischio cardiovascolare, dovrebbe essere inoltre consigliata l'aspirina.

Dott. Manlio Panzarella

**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



A cura di *Girolamo Calsabianca*

## Leggi l'etichetta e scegli l'alimento giusto

L'etichetta è la carta d'identità dell'alimento: riporta informazioni sul contenuto nutrizionale del prodotto e fornisce una serie di indicazioni per comprendere come i diversi alimenti concorrono ad una dieta corretta ed equilibrata. Saper leggere correttamente le etichette rappresenta un atto di responsabilità verso il nostro benessere e verso quello delle persone che mangiano le cose che acquistiamo. Ci aiuta, infatti, ad impostare una sana alimentazione. Ecco il decalogo del Ministero per orientarsi fra gli scaffali del supermercato ed evitare sorprese indesiderate a tavola. 1) Leggi scrupolosamente le etichette sulle confezioni. Più informazioni leggi, tanto migliore sarà il tuo giudizio su quel prodotto. 2) Ricorda, le illustrazioni riportate sulle confezioni sono puramente indicative. Hanno lo scopo principale di richiamare la tua attenzione e non sono necessariamente legate



all'aspetto reale del prodotto. 3) Attenzione all'ordine degli ingredienti di un prodotto. Gli ingredienti sono indicati per ordine decrescente di quantità; il primo dell'elenco è più abbondante del secondo e così via. 4) Consuma il prodotto entro la data di scadenza indicata in etichetta. Dopo la scadenza il prodotto può deperire rapidamente e non essere più sicuro per la tua salute. 5) Non confondere la data di scadenza di un prodotto con il termine minimo di conservazione; se trovi sull'etichetta la dicitura "da consumarsi prefe-



ribilmente entro...", il prodotto, oltre la data riportata, può aver modificato alcune caratteristiche organolettiche come il sapore e l'odore ma può essere consumato senza rischi per la salute. 6) Controlla il peso netto/sgocciolato dell'alimento. Spesso possiamo essere tratti in inganno dalle dimensioni delle confezioni. 7) Se soffri di allergie alimentari controlla sempre nell'elenco degli ingredienti la presenza di eventuali allergeni. La lista degli allergeni viene periodicamente aggiornata alla luce delle conoscenze scientifiche più recenti. 8) Mantieni sempre i prodotti refrigerati e quelli surgelati alla temperatura indicata sull'etichetta e riponili, subito dopo l'acquisto, nel frigorifero o nel congelatore. Ricorda che il freddo non uccide i batteri anche se ne rallenta o ne impedisce temporaneamente la crescita. 9) Se compri pesce in pescheria controlla i cartelli esposti. Accanto al pesce fresco si può vendere anche pesce scongelato, il venditore è tenuto ad esporre le indicazioni obbligatorie, tra cui quelle sulla provenienza. 10) A parità di qualità e prezzo preferisci gli alimenti confezionati con materiale riciclato/riciclabile; leggi bene le indicazioni sul materiale utilizzato per il confezionamento o l'imballaggio (AL alluminio, CA cartone, ACC acciaio ecc), darai una mano alla salvaguardia dell'ambiente.

**Raccomandazioni del Ministero della Salute**

di **Girolamo Calsabianca**, Segretario Nazionale ANIO



### 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](http://www.emilioitaliano.it) - [emiliano@gmail.com](mailto:emiliano@gmail.com). Per prenotazioni, telefonare ai numeri 091 346563 cell. 338 8546604 - **AFFILIATO SANIT CARD**

### CARDIOLOGIA

**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](http://www.cardiologopanzarella.it) email: [manliopanzarella1974@libero.it](mailto: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-enterologia ed Epatologia Responsabile U.O.S. di Endoscopia Digestiva Policlinico, Piazza delle Cliniche, 2 Palermo - Cell. 338 6963040 e-mail: [peralta.sergio@yahoo.it](mailto:peralta.sergio@yahoo.it) - [www.gastroenterologiaperalta.it](http://www.gastroenterologiaperalta.it)

### NATUROPATIA

**MARIA GRAZIA COSTANTINO**

Naturopata: riflessologia plantare, digitopressione, bioenergia, shatsu, massaggio terapeutico - efficacia del risultato del trattamento della cellulite, attraverso l'intervento integrato della Nutrizionista e Bioprana terapeutica. Si riceve per appuntamento in via Bernini, 47 Cell.366 8324535

### 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](mailto: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

### 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



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](mailto:girolamo.calsabianca@alice.it)  
 Comitato Scientifico: **Dot. Vito Milisenna** Pr. Com. Sc. Naz. ANIO, Presidente Comm. Med. Leg. ASP CL  
**Prof.ssa C. Giordano** Resp. UOC di Endocrinologia Policlinico (Pa), **Dot. T. Mannone** Risk Manager A. O. Villa Sofia-Cervello (Pa), **Prof. G. M. Calori** Prof. Univ. Milano Dir. COR Gaetano Pini (Mi), **Dot. Dario Bellomo** Medico Specialista, **Dot. Sergio Salomone** Pres. Associazione A.S.S.O., **Dot. A. Provenzano** Resp. Centro Officine di Ippocrate A. O. Villa Sofia-Cervello (Pa), **Dot. Antonio Gambino** Chinesologo, **Dot. Diego Fabra** Nutrizionista, **Dot. Emilio Italiano** Andrologo.

A.N.I.O. Numero Verde: 800 688 400 (chiamata gratuita)

Siti web: [www.anio.it](http://www.anio.it) Pagina Ufficiale ANIO Facebook: [www.facebook.com/anioinforma](http://www.facebook.com/anioinforma)

nell'attesa... Edito da: **Phoenix di Simona Lo Biondo**

Direttore Responsabile: **Francesco Sanfilippo** - [direttore@nellattesa.it](mailto:direttore@nellattesa.it)

Direzione Commerciale: **Vincenzo Alaimo** - [direzionecommerciale@nellattesa.it](mailto:direzionecommerciale@nellattesa.it)

Impaginazione Grafica: **Andrea Ganci** - [webmaster@nellattesa.it](mailto:webmaster@nellattesa.it)

Consulente Editoriale: **Sergio Fabra** - Stampa: **Pitti Grafica** via Pelligra, 6 (Pa)

Redazione: e-mail: [redazione@nellattesa.it](mailto:redazione@nellattesa.it) - Sito web: [www.nellattesa.it](http://www.nellattesa.it)

Pagina Ufficiale Nell'attesa...: <https://www.facebook.com/163985206974166>

Per abbonarsi al giornale: Inviare una email a: [abbonamenti@nellattesa.it](mailto:abbonamenti@nellattesa.it)

Per la vostra pubblicità: Cell. 3389432410 | [marketing@nellattesa.it](mailto:marketing@nellattesa.it)

# LE OFFICINE D'IPPOCRATE

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

**PRESIDIO OSPEDALIERO:**  
Cto Ospedali Riuniti Villa  
Sofia Cervello  
A.N.I.O. - O.N.L.U.S.  
Tel. 091.514040

## 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'as-

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



sociazione A.N.I.O. Soggetti in Età Evolutiva ( soggetti con patologie degenerative 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.

## 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](mailto:ippocrate@anio.org); [amministrazione@anio.it](mailto:amministrazione@anio.it)

*Quello che noi facciamo è solo una goccia nell'oceano, ma se non lo facessimo l'oceano avrebbe una goccia in meno.*

*"Madre Teresa di Calcutta"*

**SOSTIENI A.N.I.O**  
**5 DONA IL TUO**  
**PER 1000**  
CODICE FISCALE  
**9716 533 0826**

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



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

### Servizio Ambulanza diurno

Dimissioni Ospedaliere - Spostamenti in città o fuori comune, Visite Mediche, Esami ecc.

Per info chiamare:

Numero verde gratuito: 800.688.400

Emergenze: 3289485124

e-mail: [ambulanza@anio.org](mailto:ambulanza@anio.org)

Si ringrazia la

