



Lo Zolfo e il nostro Organismo

Sanità

La terapia iperbarica
pag.3

Attualità

Le associazioni antiviolenza insieme al comune di Palermo per la protezione delle donne
pag.4

Attualità

Prevenzione dell'alcolismo tra gli adolescenti, l'ASP 6 non rimane indifferente al problema
pag.4

Sociale

Obesità, diabete e colesterolemia, un tritico assolutamente da non sottovalutare
pag.5

Sociale

Iperplasia Prostatica Benigna
pag.6

Le Pillole dell'Anio

I semi di Chia
pag.7

Lo zolfo è un elemento chimico importante per il nostro organismo, la cui carenza sarebbe molto dannosa per la sua conservazione. Il suo apporto è vitale, infatti, per la protezione dei capelli e della cute. La sua assenza può aprire le porte a infezioni osteo-articolari, perciò è bene non trascurarne l'apporto che può avvenire attraverso l'ingestione del cibo. Infatti, è un elemento contenuto nell'aglio, nella cipolla, nelle patate, nel miglio, nei cavoli, nella lattuga, nel radicchio, nel peperone, nell'asparago, nel cardo, nelle uova, nei pesci, nelle carni bianche e rosse. Non ultimo, la sua presenza costituisce un elemento non secondario per la nostra igiene orale.

pag. 2



Il complesso rapporto tra lo zolfo e le articolazioni ossee, cute e capelli

I capelli sono uno dei principali depositi di zolfo e di aminoacidi solforati quali cistina e metionina componenti della cheratina. La folta capigliatura delle donne giovani è creata dagli estrogeni perché i capelli sono impregnati di depositi di zolfo e zinco, aminoacidi solforati, necessari per la gravidanza. Tutto nel corpo umano ha un suo preciso significato ai fini del mantenimento della vita. Gli estrogeni agiscono eliminando i peli, producendo una cute chiara, capelli folti e abbondanti. Gli androgeni (ormoni maschili) fanno venire, invece, i peli e possono eliminare i capelli. Senza aminoacidi solforati e zolfo non abbiamo capelli sani. Per comprendere il ruolo vitale dello zolfo, si consideri che ciascuno di noi possiede circa 4 grammi di ferro nel suo sangue. Ciascuno di noi possiede 180 - 200 ed oltre grammi di zolfo. Lo zolfo è il quarto minerale per quantità nel corpo umano, dopo il cal-

cio, fosforo e potassio. Il nostro corpo, quindi, ha molto più zolfo che sodio. Lo zolfo è il ricordo biologico, custodito dentro le nostre cellule, dell'era vulcanica della terra. Esso ha origine dall'attività dei vulcani, viene dal centro della terra ed è uguale allo zolfo presente nei pianeti e nel cosmo. Quest'elemento è uno dei costituenti principali del tessuto connettivo, delle articolazioni ossee, dei legamenti, della cartilagine. Una carenza nutrizionale di zolfo causa patologie osteo-articolari, patologie degenerative sul tessuto connettivo. Lo zolfo entra nella costituzione della cartilagine, dell'ormone insulina, svolge un ruolo importante nella tiroide, entra nella costituzione di numerosi enzimi attivi nel metabolismo cellulare, nella costituzione dell'eparina e dell'Acetil-CoA essenziale per avere energia e combattere l'obesità attraverso un efficace ciclo di Krebs. Entra nella costituzione della

vitamina B e lo zolfo ha un ruolo primario nella salute ed estetica della cute. In questo senso, si può continuare per evidenziare il ruolo vitale dello zolfo nel corpo umano. Avere il valore dell'omocisteina alterata vuol dire che abbiamo compromesso importanti reazioni biochimiche nelle quali sono coinvolti lo zolfo e aminoacidi solforati, perciò mai sottovalutare il valore dell'omocisteina nel sangue. Lo zolfo, inoltre, è contenuto in tutti gli alimenti sotterranei quali aglio, cipolla, scalogno, patate, carota, bietola rossa, topinambur, sedani rapa, ravanelli, rape, daikon. Il miglio contiene dosi interessanti di zolfo e aminoacidi solforati, seguito da quinoa e amaranto (pseudo cereali), da avena e da orzo, oltre al farro. Anche lenticchie e i ceci in maggiore dose e poi fagioli contengono zolfo. Inoltre, è contenuto nei cavoli, lattuga, radicchio, peperone, melanzana, zucchina, spinacio, bie-

tola da foglia e da costa, asparago, cardo, finocchio, uova, pesci, coniglio, carne bianca e rossa. Gli alimenti contenenti zolfo vanno mangiati crudi quando possibile. Perciò sarà utile consumare i vegetali il più presto possibile dopo la raccolta. Se l'alimentazione consiste soprattutto in cibi trattati e cotti, si può essere certi che non si sta assumendo una sufficiente quantità di zolfo con l'alimentazione. È evidente il ruolo primario che l'acqua può avere nel contribuire ad introdurre la giusta dose giornaliera di zolfo. È preferibile controllare il valore di solfati nell'acqua e scegliere acque con un valore superiore a 80-100 mg / litro di solfati. Le acque con zolfo, oltre a tutto, sono utili anche per avere una sana igiene intestinale.

Prof. Pier Luigi Rossi
Facoltà di Scienza
dell'alimentazione
Università di Bologna

La burocrazia non frena più le persone con disabilità



Si riduce il peso della burocrazia per le persone con disabilità dopo l'entrata in vigore del Decreto n. 90. Tra le novità, non sarà più necessario essere costretti a visite di verifica al compimento del 18° anno per chi è riconosciuto invalido totale o cieco o sordo o

se la patologia è stabilizzata indipendentemente dal fatto che usufruiscono o meno di indennità di accompagnamento o comunicazione. Inoltre, si velocizzano le procedure per la richiesta di permessi o congedi lavorativi, poiché è dimezzato da 90 a 45 giorni il tempo entro il quale la com-

missione medica è obbligata a dichiararsi sul rilascio di permessi o congedi lavorativi in seguito alla presentazione del verbale sull'handicap. Per chi ha la patente speciale, è previsto, inoltre, che i successivi rinnovi di validità della paten-

te avverranno come per gli altri automobilisti, senza dover passare nuovamente la visita in commissione, se la patologia o minorazione è certificata dalla stessa commissione medica al momento dell'idoneità alla guida.

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 - Sicilia
800 134 851
 Lunedi - Venerdi 9:30-13:00 / 15:00-18:00

La terapia iperbarica, un utile strumento per la cura delle patologie più differenti



La camera iperbarica è un ambiente pressurizzabile con aria tale da aumentare la pressione interna in modo controllabile, di dimensioni tali da potere ospitare un certo numero di pazienti compresi i barellati, mentre deve essere dotata di un ambiente riservato all'accesso rapido del personale sanitario. Le patologie trattate attraverso questo strumento sono l'Embolia gassosa arteriosa, la malattia da decompressione, l'intossicazione da CO e da sostanze solfometemoglobinizzanti che sono frequenti tra chi fa sport subacquei ed è agli ini-

zi. Tuttavia, il suo utilizzo si è esteso anche alla cura della Gangrena gassosa da clostridi, dell'Infezione da flora batterica mista e della Gangrena umida delle estremità in persone con diabete (come nel caso del piede diabetico). Altri usi riguardano la Sindrome da schiacciamento, la Sordità improvvisa, le Osteomieliti, i Trapianti o lesioni chirurgiche a rischio, Insufficienze vascolari, le Fratture a rischio di scarso consolidamento, le Algodistrofie post traumatiche e necrosi asettica, oltre alle Patologie retiniche. Dopo essere entrati dentro la camera iperbarica ed essersi accomodati sugli appositi sedili, viene chiuso il portello di accesso e si dà inizio alla pressurizzazione, effettuata tramite l'introduzione di aria compressa. Durante la pressurizzazione si avvertirà un aumento della temperatura e una sensazione di spinta nella parte interna dell'orecchio (timpano). La

temperatura è regolata dal personale tecnico addetto al controllo, mentre la pressione nel timpano è equilibrata, quando l'assistente sanitario effettua le manovre opportune all'interno della camera. Raggiunta la profondità di terapia, s'inizierà a respirare ossigeno puro tramite le mascherine a disposizione, indossate con l'aiuto del personale accompagnatore. È sufficiente inspirare con la bocca o col naso per avere ossigeno, i respiri devono essere profondi e regolari, dopo venti minuti il tecnico all'esterno della camera dirà di togliere la maschera e si effettuerà una pausa di cinque minuti ad aria. La terapia sarà suddivisa in tre periodi di venti minuti ognuno intervallati da cinque minuti d'aria con una complessiva durata di circa un'ora e dieci. Quando a fine terapia si effettuerà la risalita si avvertirà una riduzione di temperatura mentre la pressione alle orec-

chie si riequilibrerà naturalmente senza dover effettuare alcuna manovra. Finita la terapia, il tecnico dirà di togliere la maschera e dopo aver aperto il portello farà uscire i pazienti dalla camera iperbarica. Per la sicurezza all'interno della camera è preferibile che i pazienti evitino l'uso di prodotti cosmetici, creme, fondotinta, rossetto, brillantina, gel ecc. mentre è opportuno che utilizzino il vestiario in cotone o fibre naturali e non quelli in fibra sintetica come giacche, giubbotti e qualunque indumento ingombrante. Non è permesso introdurre ausili ortopedici (stampelle, ecc.) e si devono consegnare al personale addetto oggetti quali accendini, sigarette, apparecchiature elettriche ed elettroniche (protesi acustiche, radioline, lettori cd, giochi elettronici, telefonini, telecomandi ecc.).

Dott. Renato Mancuso

PRESTITI CHE NON TEMONO CONFRONTI

Ricevi € 18.026*

Rata € 207 | Mesi 120

Taeg 6,96 %

Ricevi € 26.056**

Rata € 297 | Mesi 120

Taeg 6,79 %

SENZA COSTI NASCOSTI
ANCHE A NOMINATIVI IN BLACK LIST
ANTICIPI SENZA COSTI
CONSULENZA GRATUITA ANCHE A DOMICILIO
RINNOVI DI OPERAZIONI IN CORSO
CON QUALSIASI ISTITUTO

MUTUI IMMOBILIARI

ACQUISTO • RISTRUTTURAZIONE • LIQUIDITÀ • SOSTITUZIONE
CONSOLIDAMENTO DI TUTTI I PRESTITI IN CORSO
(approfitta dell'opportunità prima di ritardare il pagamento delle rate in corso)
NESSUNA SPESA DA ANTICIPARE - NEANCHE PERIZIA
ESITO IN TEMPI BREVISSIMI

PRESTITI PERSONALI

EROGAZIONI RAPIDE ANCHE NEL MESE DI AGOSTO
PAGAMENTO RATE CON RID O BOLLETTINI POSTALI
CONSOLIDAMENTO DEBITI
NO IN BLACK LIST



Tel. 091.6519418

www.assifinitalia.it

Corso Tukory, 250 - Palermo

* L'esempio si riferisce a una cessione quinto per un dipendente pubblico con 35 anni di età e 10 di servizio. Tan fisso 6,09%; costi finanziari € 6.290; spese istruttorie € 400; commissioni accessorie € 124; bollo € 16. Importo totale dovuto dal consumatore in 10 anni € 24.840. ** L'esempio si riferisce a una cessione quinto per un dipendente pubblico con 35 anni di età e 10 di servizio. Tan fisso 6,08%; costi finanziari € 9.006; spese istruttorie € 400; commissioni accessorie € 178; bollo € 16. Importo totale dovuto dal consumatore in 10 anni euro 35.640. Messaggio pubblicitario con finalità promozionale, per le condizioni contrattuali e preventivi personalizzati si rimanda ai documenti informativi presso gli uffici di Assifin Italia Srl agente in attività finanziaria di Futuro Spa, iscritto nell'elenco tenuto dall'O.A.M. al numero A7678. Salvo approvazione di Futuro Spa e assicurazione, stipulata da Futuro Spa, obbligatoria per legge. Offerta promozionale valida fino al 30.09.2014. Sul nostro sito internet www.assifinitalia.it si può consultare l'avviso "10 consigli utili per evitare scivoloni nella scelta di un finanziamento".

Le associazioni antiviolenza insieme al comune di Palermo per la protezione delle donne



In Italia ogni 4 giorni circa muore una donna uccisa da un marito, convivente, parente, fidanzato, cioè da qualcuno con cui ha avuto legami di affetto o familiari. Nel 2013 sono 134 le donne uccise per mano di un uomo, 13 solo in Sicilia. Per sensibilizzare l'opinione pubblica e fornire assistenza alle donne oggetto di maltrattamenti e abusi, a Palermo è nato un

sistema integrato di aiuto, strutturato attraverso 15 anni di esperienza di lavoro di rete, grazie al sostegno di diversi partner pubblici e privati fra i quali l'Azienda Ospedaliera Villa Sofia Cervello. Il percorso realizzato è stato illustrato recentemente a Palermo ai Cantieri Culturali della Zisa nel corso del convegno "La Rete Antiviolenza di Palermo - Oltre l'emergenza, un aiuto

concreto alle donne vittime di violenza di genere". L'evento è stato organizzato dal Comune di Palermo - Assessorato alla Cittadinanza sociale insieme all'associazione "Le Onde Onlus" e la Rete antiviolenza della città di Palermo, nell'ambito del progetto A.s.t.r.a. - Accoglienza Specializzata in rete e percorsi di Autonomia per le donne (Progetto realizzato con il contributo del Dipartimento per le Pari Opportunità della Presidenza del Consiglio dei Ministri). Nel corso del convegno sono state presentate tutte le iniziative e le opportunità di accesso alla Rete con l'illustrazione della mappa elaborata per evidenziare il percorso per le donne che chiedono aiuto. In questa mappa sono stati annotati tutti i punti di accesso e i nodi di rete coinvolti nel percorso di uscita dalla violenza, sia in emergenza/urgenza, sia nella fase delicata del progetto in-

dividuale o familiare. Nel 2013 sono state 700 le richieste di aiuto pervenute al Centro Antiviolenza che, nell'ambito del progetto A.s.t.r.a. è stato rafforzato e garantisce una prima accoglienza telefonica per 6 ore al giorno per 7 giorni la settimana, mentre è stata anche potenziata la presa in carico da parte delle operatrici di accoglienza e delle consulenti (legali e psicologiche) attive nel Centro. Nel corso del convegno, sono stati illustrati anche i dati del progetto "Una Rete in form...Azione" che ha visto come capofila il Policlinico Paolo Giaccone e partner l'Azienda Villa Sofia Cervello e l'A.r.n.a.s. Civico insieme all'Associazione Le Onde Onlus. Questo progetto sta portando alla formazione di 80 operatori sanitari e operatori della Rete e per la rivisitazione delle procedure di intervento a favore delle donne nei presidi ospedalieri coinvolti.

Prevenzione dell'alcolismo tra gli adolescenti, l'ASP 6 non rimane indifferente al problema

L'Asp 6 ha organizzato un campus con gli studenti delle terze classi degli istituti superiori.

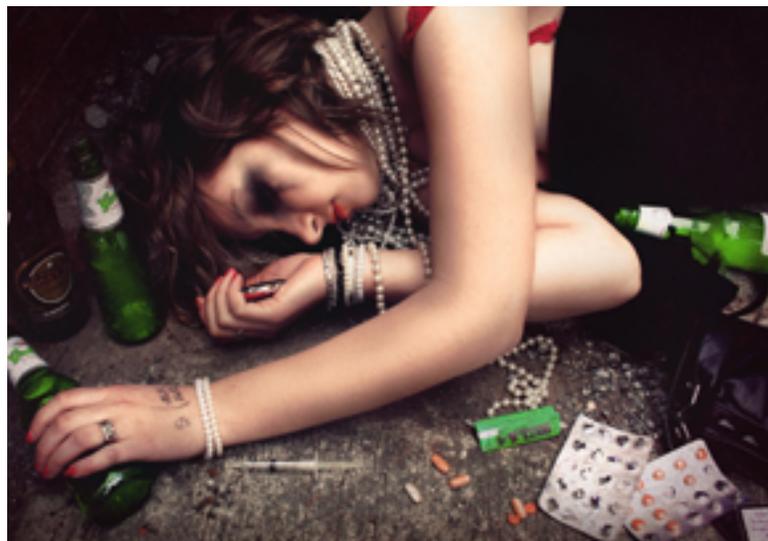
L'iniziativa fa parte del progetto "T.V.B. Ti Voglio Bere - Conoscere per essere... Essere per scegliere"

Studenti "trasformati" in educatori dei compagni più giovani.

E' l'obiettivo del campus organizzato dall'Asp di Palermo svoltosi a Portella della Croce (Prizzi). I ragazzi delle terze classi degli Istituti superiori "Mauro Picone" di Lercara Friddi, "Don Calogero Di Vincenti" di Bisacchino, "Nicolò Palmeri" di Termini Imerese (e Sezione associata di Ciminna), "Stenio" di Termini Imerese e del Liceo Scientifico "Benedetto Croce" di Palermo sono stati impegnati in tre giorni di attività ed incontri nell'ambito del progetto di prevenzione "TVB, ti voglio bere. Conoscere per essere... Essere per scegliere". L'iniziativa, realizzata dall'Asp di Palermo in collaborazione con l'Associazione "Solidarietà", si pone l'obiettivo di modificare ed intervenire sui comportamenti legati al consumo di bevande alcoliche.

"Le indagini più recenti - ha

sottolineato il Direttore generale dell'Asp di Palermo, Antonino Candela - confermano l'abbassamento dell'età in cui i giovani attuano comportamenti a rischio, come quelli legati al consumo di



bevande alcoliche o la ricerca di 'situazioni-limite', sicuramente dannose per la salute. Noi vogliamo promuovere la

prevenzione di tali comportamenti attraverso la 'Peer education', una metodologia di promozione della salute che, tenendo conto delle abilità comunicative e relazionali degli adolescenti, prevede

l'intervento di un centinaio di 'peer educators' (educatori tra pari ndr), selezionati nelle terze classi degli Istituti supe-

riori in attività educative con i loro coetanei".

Il progetto vede coinvolti, oltre al PTA Guadagna di Palermo, 5 Distretti sanitari dell'Asp: Lercara Friddi (capofila), Misilmeri, Termini Imerese e Corleone.

L'iniziativa, che fa parte del Piano Sanitario Regionale 2011-2013 (linea di intervento 2.9.7.), interessa circa mille studenti delle classi prime e seconde in qualità di "destinatari" delle azioni dei peer educators. Coinvolti anche i docenti ed i genitori degli studenti.

"Si tratta - ha spiegato il Direttore del Distretto di Lercara, Silvana Muscarella - di una strategia educativa che, per la sua efficacia, è stata adottata dal Ministero della Salute come metodologia che risponde agli obiettivi della prevenzione primaria e come strumento operativo in tutti gli ambiti in cui è necessario trovare risposte al disagio giovanile".

Obesità, diabete e colesterolemia, un trittico assolutamente da non sottovalutare

Obesità, diabete e colesterolemia colpiscono di più i meno istruiti secondo lo studio Cnr-Siprec. Tra le persone con minor scolarizzazione, ad esempio, a soffrire di diabete è il 17,7% degli uomini e il 13,2% delle donne, contro l'8,6% degli uomini e il 3,7% delle donne più istruiti. E nel primo gruppo la situazione è peggiorata a causa della crisi economica degli ultimi anni

La povertà e la bassa istruzione fanno male alla salute. Lo rileva uno studio frutto della collaborazione tra il Consiglio nazionale delle ricerche (Cnr) e la Società italiana per la prevenzione cardiovascolare (Siprec). Lo studio evidenzia l'aumento, tra 1998-2002 e 2008-2012, di diabete, obesità e colesterolemia tra le persone meno abbienti e conferma come, nella diffusione di alcune patologie, si leghino al reddito, alla scolarità e alle abitudini di vita.

Lo studio 'Impatto della crisi economica sulla prevenzione cardiovascolare' è coordinato da Gaetano Crepaldi dell'Istituto di neuroscienze del Consiglio nazionale delle ricerche di Padova (In-Cnr) e dalla dott.ssa Maria Grazia Modena dell'Università di Modena-Reggio Emilia. Questo saggio prende in esame i dati nei due periodi di tempo, confrontando i risultati del periodo precedente la crisi economica, dal 1998 al 2002, con quelli post crisi, cioè del 2008-2012.

Quel che emerge è un aumento delle condizioni a rischio, mentre salute e buone abitudini appaiono correlate con reddito e scolarità. "Tra le persone con minor scolarizzazione a soffrire di diabete nel primo periodo era il 16,3% degli uomini e l'11,6% delle donne, che nel periodo di crisi passano rispettivamente a 17,7% e 13,2%. L'obesità colpiva tra 1998 e 2002 il 21% degli uomini e il 28 delle don-

ne, che nel secondo periodo sono diventati rispettivamente il 29,1 e il 35,5%. L'ipercolesterolemia è cresciuta dal 21,3% dei maschi e 28 delle femmine, rispettivamente al 40 e al 45,6%", sottolinea il ricercatore dell'In-Cnr, Luigi Crepaldi, aggiungendo "Solo nell'abitudine al fumo di sigar-

na, invece, ha rilevato: "La percentuale dei maschi affetti da diabete si riduce dal 9,9% all'8,6% e delle donne dal 4 al 3,7%, l'obesità è invece in crescita sia tra gli uomini, dal 13,4 al 21,8%, che tra le donne dall'11,7 al 17,2%. L'ipercolesterolemia è in calo tra i primi (dal 43,7 il 31,7%)

lineano a quanto evidenziato dai dati Istat, che correlano reddito e scolarizzazione nel definire lo stato di 'benessere'. "Gli stili di vita meno salutari, quali scarso esercizio fisico e un'alimentazione poco sana, spesso appaiono legati a minore reddito e scolarità", continua la dott.ssa Modena. "I dati relativi al 2013 indicano che, tra i più informati a livello nutrizionale, il 35,3% segue la Dieta mediterranea e l'obesità colpisce il 25%, contro il 31% di seguaci di questo tipo di alimentazione e il 41,5% di obesi riscontrati tra i meno informati", conferma il ricercatore Crepaldi.

"La Dieta mediterranea aiuta a prevenire malattie cardiovascolari, diabete e alcuni tipi di tumore, permette una maggiore disponibilità e utilizzo di micronutrienti e antiossidanti e si dimostra utile al mantenimento di un buono stato di salute". All'interno del Documento Siprec, Gianluigi Ferrante dell'Istituto superiore di Sanità evidenzia come le difficoltà economiche abbiano anche un effetto più diretto sulla salute. Secondo il dott. Ferrante, i consumatori che consumano quantità elevate di alcol sono il 4,5% della popolazione più abbiente e il 5,2% di chi ha difficoltà economiche. A svolgere attività fisica nel tempo libero è rispettivamente il 28,3% e il 25,9%, il consumo di almeno 5 porzioni di frutta e verdura al giorno è più elevato (11%) tra i benestanti rispetto a quanti risentono della crisi (8,7%).

retta si registra un calo, negli uomini si passa dal 32,6% al 25,2% e nelle donne dal 19,4% al 18%". Lo stesso confronto è stato effettuato sul gruppo di popolazione a più alta scolarizzazione, sempre mettendo a confronto il 1998-2002 con il 2008-2012: in questo caso si registra una situazione più variegata. La dott.ssa Mode-

ma in aumento tra le seconde (dal 22,1% al 32,4%). In calo anche l'abitudine al fumo, che passa negli uomini dal 29,3% al 20,6% e nelle donne dal 26,7% al 21,3%, quest'ultimo è anche l'unico dato in controtendenza nel confronto con le meno scolarizzate, dove fuma il 18%". Queste differenze, spiega il Cnr in una nota, si al-

Nuova apertura nel cuore del centro storico di Palermo



Missione Jesus

ha inaugurato l'apertura della
settima comunità residenziale
per anziani sita in via Ruggero Settimo.
Eleganza, colore e luminosità creano
un'incantevole spazio per la terza età.
Qualità - Assistenza - Amore -
Sostegno Certificazione ISO 9001
per la qualità dei servizi Socio-Assistenziali

Centralino: 091.689.02.98 dal Lun. al Ven. ore 9.00/13.00
Contattaci per visitare la struttura
www.missionejesus.org | servizi.sociali@missionejesus.org

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

Iperplasia Prostatica Benigna

L'iperplasia prostatica benigna può costituire un problema negli uomini dai quarant'anni in poi, determinando situazioni imbarazzanti nella vita quotidiana. Un controllo precoce aiuta a prevenire l'espansione del problema, rendendo la vita della persona molto più libera. Infatti, i suoi sintomi comprendono il bisogno di urinare frequentemente, dolori durante la minzione e un flusso di urina debole. Un controllo può fare molto in aiuto delle persone con questi sintomi.

L'iperplasia prostatica benigna è una patologia caratterizzata da un ingrossamento (iperplasia o ipertrofia) della prostata, più specificatamente delle cellule prostatiche epiteliali e stromali, che conduce alla formazione di noduli nella regione periuretrale della prostata. Quando questi noduli sono abbastanza grandi comprimono il canale uretrale, causando una parziale ostruzione dello stesso, quindi interferendo col normale flusso urinario. Questo comporta l'origine di diversi sintomi spiacevoli, quali esitazione ad urinare, minzione frequente e dolorosa, rischio di incrementato d'infezioni e ritenzione urinaria.

In alcuni casi di iperplasia prostatica benigna si possono osservare anche alti livelli del PSA, che però non sono da ritenere indice di neoformazione maligna in corso. Piuttosto, questi ultimi sono dovuti all'aumento del volume della prostata, di conseguenza alla maggior produzione dell'antigene stesso. Diversi studi rilevano che è un problema molto diffuso e si pensa che l'ingrossamento della prostata possa iniziare in alcuni pazienti già all'età di 30 anni. Facendo riferimento alle cifre statistiche, si osserva che circa il 50% degli uomini all'età di 50 anni presenta evidenze cliniche della comparsa dell'iperplasia prostatica benigna. Le cause di questa patologia rimangono ancora da chiarire completamente, tanto che tra i diversi ricercatori esistono opinioni divergenti. C'è chi ritiene che le minzioni continue e gli orgasmi durante il nostro ciclo di vita creino delle microlesioni che fanno liberare una sostanza capace di causare l'ingrossamento delle ghiandole vicine, ma finora nessuno ha potuto confermare questa teoria. Un'altra ipotesi più accreditata sostiene

che l'eccesso degli ormoni androgeni, che raggiungono la prostata, rappresenti il principale fattore responsabile dell'ingrossamento della ghiandola prostatica. Tali deduzioni si basano sull'osservazione che individui castrati in età giovanile non sviluppano, nemmeno in età avanzata, iperplasia prostatica benigna. Quando è necessario iniziare i controlli? Considerando la sua elevata frequenza, gli specialisti consigliano a partire dai 40 anni. La diagnosi si basa, innanzitutto, sulla visita urologica con anamnesi ed esame obiettivo. Il medico rileverà dal paziente la presenza di sintomi ed il loro impatto sulla sua qualità di vita.

L'esame obiettivo si fonda sull'esplorazione rettale per valutare le dimensioni della prostata e la sua consistenza. In conformità a questa prima visita potranno essere prescritti esami di secondo livello che sono principalmente uroflussometria, l'ecografia vescicale sovrapubica e la determinazione del Psa (Antigene prostatico specifico). L'uroflussometria è un esame non invasivo che quantifica la velocità del flusso minzionale nel tempo, facendo urinare il paziente in un recipiente collegato ad un computer.

L'ecografia vescicale sovrapubica stabilisce le dimensioni della prostata ed i suoi rapporti con la vescica, un eventuale oggetto della prostata dentro la vescica, la determinazione del residuo di urine dopo minzione. La determinazione del Psa che è un esame di laboratorio eseguito su un normale prelievo di sangue per identificare l'antigene prostatico specifico, funge anche come test per la diagnosi di neoplasia prostatica. Un PSA superiore a 1.4 ng/ml indica anche che l'iperplasia prostatica benigna (Ipb) tenderà a progredire con una crescita dell'adenoma prostatico se non trattata.

Che cos'è la iperplasia prostatica benigna (IPB)?

La IPB è una condizione in cui la prostata si ingrossa e può provocare problemi urinari.

Quali sono i sintomi della IPB?

I problemi sono di tipo urinario, per esempio potresti dover andare al bagno molto spesso o con urgenza.

Quali sono le cause della IPB?

La IPB è causata da un ingrossamento della prostata, e può interferire con l'eliminazione dell'urina in quanto la prostata ingrossata blocca parzialmente l'uretra, il canale che consente di svuotare la vescica. Solo il medico tuttavia può stabilire se i sintomi siano dovuti a IPB o a una condizione più grave, come il cancro alla prostata.

Come posso parlare del mio problema con il medico?

Può essere difficile parlare dei tuoi sintomi della IPB, ma ricorda che il lavoro del medico è aiutarti e che egli è tenuto a mantenere riservati i tuoi dati personali. Puoi prepararti in anticipo leggendo la sezione consulta il tuo medico, dove troverai consigli utili su come trarre il massimo beneficio dalla visita.

La IPB è legata all'età?

I sintomi della IPB, come il bisogno più frequente o urgente di andare al bagno, possono aumentare con l'età.

Come posso parlare del mio problema con la mia partner?

Se hai sintomi della IPB, è importante che ne metti a conoscenza la tua partner. Spiegale che la IPB è una condizione che può essere provocata da un problema medico, ma che esistono varie opzioni terapeutiche per trattarla.

Chi può soffrire di IPB?

Più del 50% degli uomini di oltre 50 anni presenta i sintomi urinari della IPB.

Come vengono trattati i sintomi della IPB?

Esistono diversi modi di trattare i sintomi della IPB, come i cambiamenti dello stile di vita o la terapia medica.

ADENOMIX-ALFA



Complesso di sostegno per la funzionalità della prostata e delle vie urinarie



Puoi migliorare il tuo stile di vita al costo di un caffè al giorno e tornare a sorridere





A cura di *Girolamo Calsabianca*

I semi di Chia

Sono pochi a parlarne, ma le loro proprietà benefiche sono meritevoli di essere segnalati dal nostro giornale. I semi di CHIA, sono stati ammessi sul mercato Ue e come ingrediente alimentare nel mese di ottobre 2009, ricavati da una specie vegetale denominata *Salvia hispanica*, molto diffusa ed utilizzata in Centro e Sud America, ma ancora scarsamente in Italia. La Chia o *salvia hispanica* cresce spontaneamente in Messico ed in Bolivia e la raccolta dei suoi semi è spesso riservata a realtà coinvolte nei circuiti del commercio equo e solidale. Essi, insieme al mais, ai fagioli e all'amaranto costituiscono alla base dell'alimentazione di popolazioni come quella azteca. L'introduzione in Europa della Chia avvenne tramite i conquistadores, ma essa, nonostante potesse crescere facilmente sotto il sole europeo, fu presto dimenticata, a favore di altri alimenti scoperti nelle Americhe. Il contenuto di calcio rende i semi di Chia una delle fonti vegetali principali di tale minerale, insieme ai semi di sesamo. I semi di Chia presentano un contenuto di calcio



pari a 600 milligrammi per ogni porzione da 100 grammi, perciò tale contenuto è considerato cinque volte superiore a quello del latte. Inoltre, 100 grammi di semi di Chia presentano circa 20 grammi di omega 3, una proprietà che li rende la fonte vegetale più ricca di questi acidi grassi essenziali. Anche il loro apporto di vitamina C, di ferro e di potassio è sorprendente, poiché presen-



tano un contenuto di vitamina C (5,4 milligrammi ogni 100 grammi), sette volte superiore rispetto a quello delle arance, un contenuto di potassio (809,15 milligrammi ogni 100 grammi) doppio rispetto alle banane e una presenza di ferro (9,9 milligrammi ogni 100 grammi) tripla rispetto agli spinaci. Non bisogna inoltre sottovalutare la presenza di altri minerali come il selenio, lo zinco ed il magnesio, oltre che il loro contenuto vitaminico che prevede vitamina A, E e B6 oltre alla già citata vitamina C ed a niacina, riboflavina e tiamina. I semi di Chia sono ritenuti in grado di svolgere un'azione di controllo del livello degli zuccheri nel sangue, contribuendo ad arginare l'aumento di peso. Sono inoltre considerati benefici a livello dell'apparato cardiovascolare per quanto riguarda la prevenzione delle malattie ad esso legate. Il loro contenuto di aminoacidi, di vitamine e di sali minerali contribuisce a regalare all'organismo un ottimo livello di energia. La loro assunzione è utile in quei soggetti che richiedono di tenere sotto controllo i livelli del colesterolo nel sangue, possibilmente giungendo ad un loro abbassamento.

Questi semi non contengono assolutamente glutine e la loro assunzione è quindi possibile anche a chi soffre di celiachia o d'intolleranza ad esso.

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 - eitaliano@gmail.com. Per prenotazioni, telefonare ai numeri 091 346563 cell. 338 8546604 - **AFFILIATO SANIT CARD**

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 - www.gastroenterologiaperalta.it

NATUROPATIA

MARIA GRAZIA COSTANTINO

Naturopata: riflessologia plantare, digito-pressione, 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

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

OCULISTA

DOTT. ALESSANDRO FERRANTI

Riceve per appuntamento a Palermo in via Piersanti Mattarella, 9 tel. 091-6268070, a Monreale in via Venero 195, tel 091-6407518 Cell 333-6571265

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
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), **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 **Pagina Ufficiale ANIO Facebook:** www.facebook.com/anioinforma

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

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 Pelligra, 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

Le informazioni pubblicate da "nell'Attesa..." non sostituiscono in alcun modo i consigli, il parere, la visita, la prescrizione del medico.



Associazione Nazionale per le
Infezioni Osteo-Articolari

SEDE NAZIONALE:

Via Altofonte Malpasso, 453/R
90126 Palermo

SEDE OPERATIVA:

Via Ninni Cassarà, 2
90146 Palermo
presso:
Cto Ospedali Riuniti Villa Sofia
Cervello - Piano Terra
Numero Verde: 800.688.400
Sito web: www.anio.it
email: info@anio.it
Codice Fiscale: 97165330826

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

L'ANIO (Associazione Nazionale per le Infezioni Osteo-articolari) volge tutto il suo impegno al fine di dare una spalla forte e consapevole a quella fascia di cittadini disagiati da una complicanza ortopedica garantendo la presa in carico globale del paziente della sua famiglia, fortificando lo spazio di ascolto, la promozione di un servizio d'informazione, supporto e orientamento ai servizi, assistenza socio-sanitaria (invalidità, legge 104, ricorsi e aggravamenti, contrassegni di circolazione auto ecc...). Anio svolge inoltre azioni mirate alla prevenzione e alle iniziative di studio e ricerca cooperando con Università e società scientifiche.

E' possibile sostenere le attività di ANIO versando il proprio contributo su c/c 21641931 o iban sul c/c IT57F076010460000021641931. Oppure destinando il proprio 5 per mille nella dichiarazione dei redditi (730, Unico, Cud) inserendo il codice fiscale 97165330826 nel riquadro "Sostegno del volontariato" e organizzazioni non lucrative di utilità sociale".



Servizio Ambulanza diurno

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

Per info chiamare:

Numero verde gratuito: 800.688.400

Emergenze: 3289485124

e-mail: ambulanza@anio.org

Si ringrazia la



LE OFFICINE D'IPPOCRATE



La Carta Servizi

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
email: ippocrate@anio.org

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

Il servizio è erogato dalla Azienda ospedaliera Ospedali Riuniti Villa Sofia Cervello con medici e tecnici struttu-

rati 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 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.

ESAMI STRUMENTALI

Gli esami strumentali sono effettuati presso l'ambulatorio "Officine d'Ippocrate" sito al 2° piano dell'Azienda Ospedaliera Villa Sofia Cervello Presidio Ospedaliero C.T.O. di Palermo. L'attività degli esami strumentali comprende:

Podoscanner (Podoscopia digitale)

Permette di rilevare le informazioni del piede sotto carico, analizzare la lunghezza dei due piedi e rilevare le eventuali asimmetrie podaliche.

Baropodometro Elettronico

Piattaforma di rilevazione per lo studio delle pressioni plantari da fermo (esame statico), l'analisi del gesto motorio durante la deambulazione (esame dinamico) e la valutazione delle oscillazioni del corpo (esame stabilometrico), con e senza svincolo.

Formetric

Consente di effettuare una rapida ed estesa scansione ottica non invasiva del rachide, con possibilità di rappresentare graficamente numerose problematiche di natura clinica inerenti l'analisi obiettiva e quantitativa della statica corporea e della postura.

Densitometria DEXA

Il sistema consente di calcolare la densità ossea mediante i seguenti esami:

- Lombare
- Femorale
- Protesica
- Dual protesica
- Avambraccio
- Morfometria
- Total body

VISITE

Odontoiatrica - Gnatologica
Fisiologia, patologia e disfunzioni dell'articolazione temporomandibolare-ATM. (Dott.ssa A. Provenzano)

Fisiatrica Posturale

Diagnosi e cura dei paramorfismi e dismorfismi del piede, arti inferiori, colonna vertebrale, patologie congenite neonatali. (Dott.ssa B. Schembri)

Ortopedica

Diagnosi e cura dell'osteoporosi. (Dott. V. Badagliacca)

Diabetologia

Prevenzione diagnosi e cura del diabete. (Dott. V. Schirò)

PRENOTAZIONI VISITE

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