LiberoReporter
Daring to be different
www.liberoreporter.it

BonVivre
Quotidiano online dedicato al buon vivere

nell'attesa...

A.N.I.O. O.N.L.U.S.
Associazione Nazionale per le Infezioni Osteo Articolari

Settimanale d'informazione socio-sanitaria dell'A.N.I.O. anno 9 - n. 29 dal 28 Luglio al 01 Agosto 2014

INAP LAZIO CAMPANIA SICILIA
Primo Centro in Italia dal 1973 Specializzato nelle Pratiche per il Riconoscimento di INVALIDITA' CIVILE - INPS - INAIL
800 134 851

Sociale
L'economia siciliana cresce, ma cresce anche la disoccupazione pag.3

Sanità
La disfunzione erettile (De), campanello di allarme per le malattie cardiovascolari pag.4

Attualità
La Toxoplasmosi, quando l'infezione è subdola pag.4

Salute e Benessere
Il limone, un antico alleato per la salute del nostro corpo pag.5

Salute e Benessere
Mare, quando fare il bagno non è salutare pag.6

Le Pillole dell'Anio
I benefici dell'aglio pag.7

Il riso è un alimento molto importante per il nostro sostentamento e la sua importanza è notevole nelle diete odierne. Il riso è molto indicato nel caso d'igiene e di benessere intestinale, riducendo il colesterolo totale e i trigliceridi. Il riso non contiene glutine ed è adatto per i pazienti affetti da celiachia, e per chi desidera mettere a riposo l'intestino dal glutine e dall'amido resistente. La presenza di Tricina nel riso integrale, d'altronde, svolge un ruolo anti infiammatorio e protettivo della mucosa intestinale.

pag. 2

Il Riso, un alimento assai utile per il benessere del nostro intestino

La prima azione è la sbramatura, durante la quale sono asportate le glumelle, che costituiscono la forma più ricca in nutrienti, poiché conservano il germe e il rivestimento del grano di riso. Tutte le altre successive fasi di lavorazione di sbiancatura, lucidatura ed infine brillatura privano il valore nutrizionale del riso ad ogni passaggio.
Il riso è un alimento molto indicato nel caso d'igiene e di benessere intestinale, di riduzione del colesterolo totale e dei trigliceridi, di riduzione dell'acido urico.
Nel caso del reflusso gastro esofageo, breve permanenza del grano di riso all'interno della cavità gastrica, date le sue piccole dimensioni, facilita il controllo della secrezione acidità gastrica. Ciò porta ad un maggiore senso di sazietà, in quanto il riso, durante la cottura, aumenta di tre volte il suo peso iniziale crudo. La maggiore digeribilità nei risi integrali è dovuta alla netta riduzione di amilosio dell'amido di riso, mentre il riso parboiled è ricco di amido resistente. Il riso, in questo caso, è indicato in chi soffre di meteorismo, perché, avendo una minore dose di amido resistente non è fermentato nel colon e, quindi, non contribuisce a formare i gas intestinali (idrogeno, anidride carbonica, azoto, metano e piccoli volumi di ossigeno).
I granuli di amido del riso sono piccoli e sono meglio aggrediti dagli enzimi pancreatici e intestinali nel tenue. Inoltre, il riso non contiene glutine e, quindi, è adatto per i pazienti affetti da celiachia, per chi soffre di sensibilità al glutine e per chi desidera mettere a riposo l'intestino dal glutine e dall'amido resistente. Le sue proteine, oltre a tutto, sono più innocue nel generare allergie alimentari. La pasta, infatti, è più ricca di proteine del riso, però contiene dosi elevate di glutine mentre il riso non contiene glutine. La presenza di Tricina nel riso integrale svolge un ruolo anti infiammatorio e protettivo della mucosa intestinale. I condimenti migliori per il riso sono verdure, legumi, olio extra vergine di oliva, burro, piccole porzioni di formaggio e, in particolare, spezie come cannella, cardamomo, chiodi di garofano, semi di cumino, curry. Le spezie sono immunomodulatori capaci di proteggere il sistema immunitario intestinale che è il più vasto sistema immunitario dell'intero organismo.
Il riso contiene più amido rispetto alla pasta, così finisce per assorbire più acqua con maggiore aumento del peso e volume rispetto al peso crudo. L'amido del riso, quindi, è più digeribile rispetto all'amido della pasta perché il riso stesso contiene granuli di amido molto più piccoli rispetto a quello della pasta. Non a caso, il riso non procura la classica sonnolenza post prandiale che, invece, si ha con la pasta. Il riso è fermentato da un lievito, il Monascus purpureus, con produzione di Monacoline (monacolina k), capace di bloccare l'enzima HGM- CoA reduttasi, in grado, a sua volta, di bloccare la sintesi del colesterolo a livello epatico.
La monacolina svolge anche un'azione di controllo sui recettori di membrana per le lipoproteine Ldl, portando ad una riduzione di colesterolo-Ldl. Inoltre, le monacoline e il gamma orizanolo svolgono un'azione di espressione genica positiva per l'integrità e il metabolismo cellulare.

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

Completa remissione da infezione da HIV, si aprono nuove strade

In occasione del meeting internazionale sull'Aids che si è aperto, di recente, a Melbourne, un gruppo di ricercatori australiani ha divulgato la notizia sulla segnalazione di due nuovi casi di completa remissione da infezione da HIV a seguito di trapianto del midollo osseo.
Questi casi si sono verificati in Australia e la notizia è stata divulgata alla stampa australiana. I due pazienti, ha spiegato Sam Milliken, direttore di Ematologia al Saint Vincent Hospital di Sydney, avevano ricevuto un trapianto di midollo come terapia antitumorale a distanza di un anno uno dall'altro. In un caso, il donatore era portatore di una particolare mutazione genetica che sembra garantire una certa protezione contro l'infezione del virus HIV.
''Dalle analisi condotte, sia a livello standard che a livello più approfondito - ha spiegato Milliken - abbiamo visto la completa scomparsa del virus dai pazienti".
Non si tratta dei primi casi in assoluto, poiché nel 2008 un altro paziente, un americano operato a Berlino, aveva avuto la stessa reazione positiva al trapianto.
In quest'ultimo caso, il paziente non risulta ancora infetto a tre anni dalla fine della terapia tradizionale antiretrovirale. Nel 2013, a Boston altri due pazienti avevano avuto la stessa reazione, anche se, nel loro caso, non si è potuto parlare di completa guarigione, poiché, una volta sospesa la terapia antiretrovirale, il virus è tornato. Tuttavia, altre notizie divulgate da gruppi di ricercatori in tutto il mondo testimoniano che molti passi sono stati fatti dagli anni 80, promettendo sviluppi rassicuranti per il futuro.

FARMACIA FATTA DOTT.SSA CLEMENTINA
APERTA ANCHE IL SABATO
AFFILIATO SANIT CARD
Autoanalisi - Fitoterapia - Omeopatia - Veterinaria
Ossigeno - Dermocosmesi - Preparazioni Magistrali
Integratori sportivi - Puericultura
SERVIZIO NOTTURNO CONTINUATO

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

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
NESSUNA SPESA DI TESSERAMENTO
TEMPI ESTREMAMENTE RIDOTTI
NUOVO UFFICIO DI CAPACI IN CORSO SOMMARIVA N. 22
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

L'economia siciliana cresce, ma aumenta anche la disoccupazione

L'economia siciliana cresce, ma non trascina con sé l'occupazione, anzi la percentuale dei senza lavoro raggiungerà un nuovo record al 22,9%. Questo dato chiaroscuro emerge dal rapporto di analisi e previsioni dell'economia dell'Isola a cura della Fondazione RES presentato di recente nella sede della Fondazione Sicilia a Palazzo Branciforte a Palermo. Secondo il rapporto, il Pil reale nel 2014 è previsto in crescita dello 0,5% e del 1,6% nel 2015, ma questo incremento non si traduce in nuova occupazione. Infatti, il tasso di disoccupazione raggiungerà un nuovo massimo storico del 22,9% nel 2014 al contrario del 2013 dove si attestava al 21%, per poi rimanere al 23% nel 2015. Questo dato pone la Sicilia agli ultimi posti della graduatoria nazionale, dopo Calabria (25,4%) e Campania (23,5%). I posti di lavoro perduti rispetto all'inizio della crisi nel 2007 sono 178 mila (-12,2%), con un andamento nettamente superiore a quella nazionale (-4,5%). I settori più colpiti sono quello delle costruzioni (-18 mila unità, -18%) e quello dei servizi (-13 mila unità), mentre l'industria in senso stretto fa segnare un +6,1% dal 2007, mentre non si arresta l'apparente fuoriuscita di addetti all'agricoltura (-15,3%). Il numero delle imprese attive è sceso a 370.010 unità alla fine del I trimestre 2014 con una flessione del 6,2% rispetto al 2007. Si tratta, quindi, della peggiore dinamica tra le regioni, a fronte del -2,9% del Mezzogiorno e di un totale nazionale pressoché costante nel periodo (-0,7%). Le province più colpite dalla crisi sembrano quelle di Agrigento, di Trapani, di Caltanissetta, di Enna e di Catania, che dal 2007 hanno registrato flessioni nel numero di imprese attive comprese fra il 14 e l'8%. Al contrario, Ragusa, Siracusa e Palermo e, in misura minore, Messina risultano essere più stabili. Per quanto riguarda i settori, va avanti il processo di selezione e concentrazione in agricoltura (-22,9%), mentre cala il settore manifatturiero (-24%), ma tengono le costruzioni e crescono i servizi. Sul fronte import-export, secondo gli ultimi dati diffusi dall'Istat, il primo trimestre del 2014 annota in Sicilia un rallentamento dei flussi, in un quadro nazionale contrassegnato da un parziale recupero. Rispetto al 2013, le esportazioni dirette risultano perdenti (-15,6%) in particolare per effetto del forte calo della raffinazione petrolifera (-17,1%). Cresce, invece, l'export di alimentari (+4,1%), di tessili e d'abbigliamento (+58,7%), di apparecchi elettrici (+8,5%) e di mezzi di trasporto (+48,7%). Registrano risultati negativi nel primo trimestre i comparti legno e carta, stampa ed editoria, farmaceutica, gomma e materie plastiche. Tuttavia, le previsioni per il resto dell'anno appaiono più positive, con movimenti in crescita nei comparti specializzati. Il resoconto dei movimenti turistici in Sicilia a fine 2013 registra un lieve incremento complessivo dei flussi che ha interessato sia gli arrivi, in aumento del 2,2%, sia le presenze in aumento dello 0,8%. Il merito di questo traguardo va soprattutto agli stranieri che passano al 10,8% in più degli arrivi e al 12,4% delle presenze rispetto al 2012, mentre il calo delle presenze nazionali ha superato l'8%. A livello provinciale, nel 2013 sono aumentati i flussi verso Trapani, Siracusa, Messina e Caltanissetta, mentre la flessione delle presenze a Palermo è stata più contenuta rispetto a Catania. Sono diminuiti, invece, quelli verso le province di Enna, Ragusa e Agrigento.

Francesco Sanfilippo

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

P PARCHEGGIO GRATUITO Per i clienti

ASSIFIN® ITALIA s.r.l.
AGENTE IN ATTIVITÀ FINANZIARIA

CONTINUA LA CAMPAGNA TASSO BASSO

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".

La disfunzione erettile (De), campanello di allarme per le malattie cardiovascolari

La disfunzione erettile (De) è la significativa o ricorrente inabilità dell'uomo nell'ottenere e/o mantenere l'erezione, fino al termine del rapporto sessuale.
L'erezione peniena, complesso evento neurovascolare, perché possa avvenire, necessita dell'interazione del sistema nervoso centrale e del sistema nervoso periferico, del sistema endocrino e della muscolatura liscia delle arterie peniene e delle trabecole. Esistono evidenze epidemiologiche su come la DE sia predittiva di eventi cardiovascolari su base ischemica negli uomini di età compresa tra 40 e 49 anni rispetto a quelli più anziani e l'incidenza di cardiopatia ischemica negli uomini più giovani di 40 con DE è 7 volte maggiore rispetto a coloro senza De.
La De ha inoltre nei soggetti con diabete mellito una prevalenza 3 volte superiore di quella riscontrata nei soggetti non diabetici.
Nella maggior parte dei casi è correlata e correlabile alla presenza di una neuropatia periferica e/o di una vasculopatia. In considerazione del rischio cardiovascolare ischemico associato la presenza di DE concorre al calcolo dello stesso rischio cardiovascolare del singolo soggetto con diabete mellito, soprattutto se già in trattamento con inibitori della fosfodieterasi (PDE).
In italia la prevalenza della De è stimabile intorno al 12,8% ed è strettamente correlata al diabete, ipertensione, neuropatia e fumo.
In alcuni studi sulla popolazione diabetica afferente ai centri di diabetologia la prevalenza media è del 35,8% ed è nel diabete mellito di tipo 1 più elevata (51%) di quella riscontrata nel tipo 2 (37%). Anche nei diabetici la prevalenza è strettamente correlata all'età, al fumo, alla durata di malattia e alla presenza di altre complicanze croniche. L'incidenza della De nei diabetici, valutata in 1010 soggetti con un follow-up di 2,8 anni, è risultata di 68 casi/1000/anno, più che doppia pertanto di quella riportata dal Massachusetts Male Aging Study nella popolazione generale statunitense. Sono predittori significativi di De l'età, la durata del diabete, la nefropatia e l'ipertensione. I dati provenienti dall'Istituto Mario Negri Sud nei diabetici tipo 2 confermano una prevalenza della DE del 34% associata più frequentemente a depressione e a una peggiore qualità di vita. Più recentemente, lo studio ADVANCE (Action in diabetes and Vascular Disease: Preterax and Diamicron Modified-Release Controlled Evaluation) ha dimostrato che la presenza di De al momento dell'arruolamento nello studio si associava a un elevato rischio per tutti gli eventi cardiovascolari. Uno studio epidemiologico recente condotto su 95.000 ricoveri in Australia ha documentato come la gravità del disturbo erettile fosse correlata alla morbilità e alla mortalità in qualsiasi fascia d'età.
La disfunzione erettile (De) ha quindi un valore predittivo per evento cardiovascolare uguale o maggiore di altri fattori di rischio tradizionali quali la familiarità per cardiopatia ischemica, il fumo di sigaretta o la dislipidemia.
La valutazione della DE deve anche includere il suo grado di severità dal momento che questa si associa a maggior rischio di eventi cardiovascolari maggiori, all'estensione della cardiopatia ischemica e al rischio di arteriopatia obliterante.
La De va ricercata già alla diagnosi nei soggetti con diabete mellito di tipo 2 e poi rivalutata una volta l'anno. Nelle persone con diabete di tipo 1, la De va ricercata in presenza di una lunga durata di malattia (>10 anni) o di complicanze croniche, in particolare neuropatia e vasculopatia.
La valutazione della presenza di De, del suo grado, delle sue componenti maggiormente alterate va fatta attraverso l'impiego (screening) dell'International Index of Erectile Function (Iief-15* o Iief-5 -- Iief-15).
Ciò consente, in rapporto al punteggio ottenuto, di classificare la De in grave (<10), moderata (11-16), lieve (17-26), assente (26-30) (1). Non ultimi, sono efficaci gli esami di laboratorio come l'indice di testosterone libero, la prolattina, il Tsh, e il dosaggio del Psa.
A meno che non si preveda la necessità di intervenire chirurgicamente, non sono necessarie altre indagini. Il trattamento medico prevede l'utilizzo dei farmaci inibitori della PDE-5, tenendo in considerazione le specifiche caratteristiche farmacocinetiche e in particolare la loro durata d'azione.

Dott. Alessandro Scorsone, Diabetologo

La Toxoplasmosi, quando l'infezione è subdola

L'infezione, causata dal protozoo Toxoplasma condii, solitamente è trasmesso dai gatti o con il consumo di carne non cotta a sufficienza.
Nell'adulto sano, l'infezione generalmente è senza sintomi, mentre nei pazienti con deficit del sistema immunitario quali i malati di AIDS può portare a gravi infezioni che attaccano cervello e cervelletto. La toxoplasmosi è una malattia infettiva che, durante la gravidanza, può diventare rischiosa. Per questo, gli specialisti medici consigliano di non mangiare carne cruda o poco cotta, di lavare bene frutta e verdura e di fare attenzione al contatto con gli animali, specialmente i felini, così da evitare quest'infezione. Il Toxoplasma gondii, infatti, vive in genere nel tratto intestinale del gatto, che s'infetta, cibandosi della carne di piccoli roditori. Esso rappresenta l'animale serbatoio per la riproduzione del protozoo, perché nel suo intestino il toxoplasma svolge il suo ciclo di riproduzione sessuata. Le ovocisti sono espulse con le feci del gatto e possono essere ingerite da un altro animale o rarissimamente dall'uomo. Contrarre la toxoplasmosi in gravidanza, infatti, può creare danni al feto o andare incontro ad un aborto. Per scoprire se si è colpiti, si può eseguire il toxo-test, uno specifico esame del sangue, ma in generale per prevenirla occorre seguire poche norme d'igiene personale e alimentare.

Il limone, un antico alleato per la salute del nostro corpo

Dai racconti dei nonni alle memorie che riescono a sopravvivere nella storia, ci si accorge che i tesori di un tempo oggi sono banalizzati, sia nel loro stesso valore che nei mercati e di conseguenza per l'economia. A cavallo tra le due guerre mondiali si è anche assistito alla rivalutazione dei latifondi e alla spartizione delle terre da coltivare per il sostentamento della società civile. Si diceva che chi possedesse un agrumeto, era un ricco e poteva sostentare la famiglia con le rese che la terra gli dava coltivandola. Oggi chi ha un agrumeto, o lo tiene incolto o ritaglia risorse economiche dal redito familiare per mantenerlo appena. La premessa vuole dare giuste effigi alla memoria dei nostri padri e del grande amore nel coltivare la terra o di farne scienza dai loro frutti, ed di uno in particolare che riteniamo utile parlarvene, il Limone. La pianta del limone ha origini in Birmania, dove si trova allo stato selvatico, poi ha attraversato il Medio Oriente, la Mesopotamia, la Palestina, fino al Mediterraneo, dove ha trovato le condizioni ottimali per il suo sviluppo. Nel Cinquecento e nel Seicento, durante il regime monopolistico baronale delle coltivazioni di agrumi, l'utilizzo dei limoni continuò a rimanere confinato nella preparazione di cibi di lusso. Iniziò a essere coltivato in maniera intensiva nel siracusano a partire dal XVII secolo, grazie all'opera dei Padri Gesuiti, esperti coltivatori. A dispetto dei fenomeni di urbanizzazione verificatisi dal secondo dopoguerra, la coltura del limone è stata tutt'altro che abbandonata nel territorio, però, oggi solamente nel territorio siracusano ne è rimasta una buona evidenza. Grazie alle sue caratteristiche qualitative, il limone è utilizzato anche in ambiti diversi dalla commercializzazione del frutto fresco. Essi riguardano, in particolare, i settori alimentare, medico-scientifico, cosmetico e profumiero, che si approvvigionano di succhi e oli essenziali attraverso le aziende di trasformazione. In campo medico, il limone è protagonista di uno studio clinico che intende dimostrare l'efficacia del succo di limone nella prevenzione della calcolosi renale nei soggetti predisposti alle forme recidivanti. Tradizionalmente, il citrato di potassio risulta essere l'unico farmaco in grado di ridurre la formazione dei calcoli renali, impedendo la precipitazione dei cristalli di ossalato di calcio, responsabili della formazione dei calcoli. Lo studio, attualmente in corso presso l'unità di nefrologia degli Ospedali Riuniti di Bergamo, è frutto di una collaborazione tra l'Istituto di Ricerche Farmacologiche "Mario Negri" e il Consorzio di tutela del limone di Siracusa. È generalmente noto che il consumo di agrumi tende a proteggere il nostro organismo da patologie come l'influenza. In realtà, le virtù anti-influenzali degli agrumi, e del limone in particolare, rappresentano solo uno degli aspetti benefici di questo frutto ricco di energia. In particolare, il limone abbassa l'acidità del corpo, poiché la maggior parte dei cibi che mangiamo quotidianamente, alza l'acidità del nostro organismo, che si sforza invece di mantenersi sempre leggermente basico. Gli acidi organici contenuti nel limone (come l'acido citrico e l'acido malico) agiscono nel sangue nel senso inverso, cioè con reazioni che abbassano l'acidità del corpo perché liberano carbonati e bicarbonati, sostanze tampone che regolano il pH del sangue. Le patologie che possono scaturire da un'eccessiva acidità corporea sono innumerevoli e per questo riportare i tessuti a livelli leggermente alcalini è utile, costa poco e rende molto. Il succo di limone diviene, così, un ottimo aiuto nella digestione. L'acido citrico contenuto nel succo, sotto forma di sale di sodio o di potassio, svolge un potente effetto antiacido nello stomaco, perché neutralizza l'acido cloridrico in eccesso e pulisce l'intestino. Il limone, inoltre, abbassa il colesterolo, perché la vitamina C e i citroflavonoidi intervengono rispettivamente nella trasformazione del colesterolo in acidi biliari e nella produzione dei suoi precursori. La tangeritina contenuta nella buccia riduce la concentrazione dei precursori delle LDL (lipoproteine a bassa densità, conosciute come "colesterolo cattivo"), favorendo una riduzione dei grassi nel sangue e diminuendo il rischio di malattie cardiovascolari. Oltre a tutto, depura il fegato, giacché il limone è un meraviglioso stimolante per il fegato ed è anche un buon solvente dell'acido urico e di altri veleni. Inoltre, aiuta gli occhi, visto che la rutina e la vitamina B2 svolgono un ruolo importante nel mantenimento di una buona salute della struttura oculare e nel miglioramento dei sintomi di alcune patologie dell'occhio. Infine, idrata e ammorbidisce la pelle, in quanto la vitamina C svolge un ruolo fondamentale nella formazione delle fibre di collagene, una delle proteina strutturali più importanti del nostro corpo. Per questo motivo il succo di limone mantiene la pelle in buona salute e svolge un ruolo importante nei processi di ossificazione e per la guarigione delle ferite.

Girolamo Calsabianca

Nuova apertura nel cuore del centro storico di Palermo
MISSIONE JESUS
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

Mare, quando fare il bagno non è salutare

Le nostre coste, seppur ricche di Storia e di cultura, risentono pesantemente dell'inquinamento. Secondo i dati presentati da Legambiente in base alle rilevazioni realizzate da "Goletta verde", il 60% dei campioni prelevati in molti punti dell'Isola risultano fortemente inquinati. Anche l'Unione europea se n'è accorta e, a breve, potrebbe scattare una procedura d'infrazione. In questo caso, 175 agglomerati urbani siciliani sarebbero coinvolti, evidenziando che la regione italiana avrebbe il maggior numero di "anomalie" riscontrate.

In quest'estate ancora non pienamente esplosa, un problema si presenta a chi ha intenzione di fare il bagno e dove farlo. La scelta non è elevata, poiché l'accesso al mare è ostacolato per un buon tratto della nostra costa. A questo, però, si aggiunge un problema sanitario, poiché oltre alle ostruzioni e alla cementificazione, occorre mettere in conto anche l'inquinamento che in questo degrado resta una costante. Recentemente, Legambiente Sicilia e Goletta verde hanno presentato un rapporto che riporta il risultato dei prelievi realizzati in diversi punti della costa dell'isola. L'obiettivo del monitoraggio di Goletta Verde è d'individuare i punti critici di una regione, analizzando il carico batterico che arriva in mare. Anche nel caso della Sicilia, dunque, l'attenzione è stata focalizzata soprattutto alle foci e in tratti "sospetti" segnalati dai cittadini, attraverso il servizio SOS Goletta. I prelievi e le analisi di Goletta Verde sono stati eseguiti dal laboratorio mobile di Legambiente nei giorni 5, 6, 8 e 9 luglio scorsi. I parametri usati sono microbiologici (enterococchi intestinali, Escherichia coli) e sono considerati come "inquinati" i risultati che superano i valori limite previsti dalla normativa sulle acque di balneazione vigente in Italia (Dlgs 116/2008 e decreto attuativo del 30 marzo 2010). Sono considerati "fortemente inquinati" quelli che superano di più del doppio tali valori. Nel rapporto presentato, si evidenzia che oltre il 60 per cento dei punti analizzati non superano l'esame e 16 prelievi su 26 hanno ottenuto un giudizio di "fortemente inquinato" e "inquinato".

Tale inquinamento può essere di diversa natura (detersivi, olii usati, sversamento di rifiuti organici senza controllo), ma tutti favoriscono la presenza di batteri patogeni o sostanze chimiche. I pesci, ad esempio, nella loro catena alimentare raccolgono e accumulano metalli pesanti, batteri e plastica che può inquinare anche noi una volta pescati. Infatti, una conseguenza gravissima è la diffusione in acque sia dolci sia marine di batteri e di virus (del tifo, della dissenteria, del colera, dell'epatite virale, ecc). L'assorbimento di questi microrganismi patogeni avviene da parte di molluschi destinati all'alimentazione (quali mitili, ostriche e altri lamellibranchi eduli) che sono allevati, spesso, in prossimità di sbocchi di scarichi con conseguente pericolo di gravi epidemie. Inoltre, di frequente sono scaricati detersivi non biodegradabili o contenenti fosfati in acqua, che assai sovente si vedono ricoprire di uno spesso strato schiumoso intere superfici. La loro complessa struttura chimica impedisce l'aggressione e la degradazione dai batteri in composti più semplici o meno nocivi. Tali sostanze artificiali pertanto peggiorano fortemente le caratteristiche fisiche dell'acqua, provocando la scomparsa, tra l'altro, della flora acquatica, del plancton e, con essi, dei componenti di tutta la piramide trofica. Invece, l'olio usato che si recupera alla fine del ciclo di vita dei lubrificanti nei macchinari industriali, nelle automobili, nelle barche e nei mezzi agricoli, agisce creando una patina sottile che impedisce alla flora e alla fauna sottostante di respirare. Ad esempio, quattro chili di olio usato, se versati in mare, inquinano una superficie grande come sei piscine olimpiche. In realtà, seppur persistano evidenti problemi nel sistema depurativo siciliano, i soldi sono disponibili da tempo e sono messi a disposizione dal Fondo di Sviluppo e Coesione per adeguare rete fognaria e gli impianti di depurazione. Tuttavia, il miliardo di euro rischia di andare perduti a causa della mancata progettazione da parte degli enti regionali preposti.

L'Unione Europea, del resto, ha nuovamente avviato una procedura di infrazione ai danni dell'Italia per il mancato rispetto della direttiva comunitaria sul trattamento delle acque reflue urbane dopo già due condanne a carico del nostro Paese.

L'infrazione, stavolta, coinvolgerebbe addirittura 175 agglomerati urbani siciliani, praticamente la regione italiana con il maggior numero di "anomalie" riscontrate dalla Ue. Questi agglomerati non sono conformi all'art.4 della direttiva in quanto non è stato dimostrato che tutto il carico generato riceve un adeguato trattamento secondario di depurazione. Si tratta di criticità già evidenziate non solo nell'ultimo rapporto dell'Istat (anno 2008), ma anche dalla Corte di Giustizia Europea. Quest'ultima, due anni fa, chiamò in causa ben 57 comuni della regione siciliana, il 52% del totale di comuni italiani, nella condanna per inadempienza sulla Direttiva n. 271 del 1991 relativa all'adeguamento del trattamento reflui urbani. Di questi sono ben 27 gli agglomerati siciliani che ricevettero la condanna più grave, in quanto manchevoli di rete fognarie. Tuttavia, la mancata depurazione è soltanto uno dei problemi che affligge le coste siciliane. Proprio per questo Goletta Verde ha assegnato la "bandiera nera" alla Regione Siciliana per la mancata redazione dei piani di utilizzo del demanio marittimo e per la mancata tutela del patrimonio naturale presente sulle nostre spiagge.

I benefici dell'aglio

"Allicina" detta così non è facilmente riconducibile al comune e conosciuto Aglio che detiene questo principio attivo. Non amato da tutti per il forte e pungente odore e per la sua caratteristica di impregnare le mani o ancor peggio l'alito, ma oggi molto in uso tra gli integratori e i fitoterapici comuni. Documenti sanscriti testimoniano l'uso dell'Aglio 5000 anni fa. Ippocrate, Aristotele e Plinio menzionano numerosi impieghi terapeutici dell'Aglio ed è citato frequentemente nella medicina egiziana e cinese. L'Aglio è stato oggetto di numerosi studi farmacologici e clinici anche negli anni recenti. L'allicina, o diallil tiosulfinato, è il principio attivo più importante e rappresentativo dell'aglio (Allium sativus). Oltre che dall'aglio, l'allicina è isolabile dalle cipolle e da altre specie appartenenti alla famiglia delle Alliaceae. In natura, difende queste piante dall'aggressione dei parassiti e degli erbivori, espletando le medesime proprietà antibatteriche anche sull'uomo. Non a caso, nel folklore europeo, l'aglio è associato ai vampiri.

Le dicerie popolari, infatti, indicavano di portarlo al collo in un sacchettino tenesse lontano questi esseri. Il fondamento della credenza popolare sta nelle proprietà anti batteriche, già note nel passato. L'odore dell'aglio, caratteristico e dal forte impatto, è dovuto a numerosi composti organici di zolfo in esso presenti, oltre alla sopra citata allina. Per limitarne l'effetto, si può masticare qualche foglia di prezzemolo crudo o un chicco di caffè. L'allicina sembra in grado di proteggere dall'aterosclerosi, grazie alla capacità di migliorare il profilo lipidico del sangue e di ridurre i fenomeni infiammatori. Non si tratta certo di vere e proprie azioni curative, ma - se piace - l'aglio può comunque essere d'aiuto nell'abbassare leggermente i valori di colesterolo nel sangue e la pressione arteriosa. Pertanto, non ci si devono attendere miracoli dal suo utilizzo, né tantomeno pensare che possa sostituire i farmaci convenzionali o essere assunto ad alte dosi senza un preventivo consulto medico. Le proprietà antibatteriche dell'allicina, unitamente a quelle di altre sostanze contenute nel bulbo (come il potente antibiotico allistatina), giustificano il tradizionale impiego dell'aglio nel liberare il sistema digestivo da parassiti e vermi intestinali.

Estratti acquosi di allicina si sono dimostrati attivi contro ceppi di Staphylococcus aureus resistenti all'antibiotico meticillina.

di Girolamo Calsabianca,
Segretario Nazionale ANIO

PROFESSIONISTI

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 VENEREOLOGIE
DOTT. ANGELO RAFFAELE CINQUE
Mappatura medica, esame in epiluminescenza dei nei, penescopia, diagnosi e terapia degli HPV (condilomi), diatermocoaugulazione, 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, 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

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'adolescente 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), **Dott. T. Mannone** Risk Manager A. O. Villa Sofia-Cervello (Pa), **Prof. G. M. Calori** Prof. Univ. Milano Dir. COR Gaetano Pini (Mi), **Dott. Dario Bellomo** Medico Specialista, **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** Chinesiologo, **Dott. Diego Fabra** Nutrizionista, **Dott. 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.

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 pazientee 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 IT57F0760104600000021641931**. 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".**

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

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 GIOMI

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 strutturati 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 Ospedaliere 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;**