



**Salute e Benessere**  
I rischi del caldo estivo  
pag.3

**Sanità**  
Trigliceridi e colesterolo, un binomio che favorisce l'obesità  
pag.4

**Volontariato**  
Il volontariato è ancora molto sentito dalla società italiana  
pag.5

**Salute e Benessere**  
I peeling, trattamenti per ripristinare la funzionalità della nostra pelle  
pag.6

**Sanità**  
La prevenzione degli infortuni nel "cronico" ed in traumatologia  
pag.6



Associazione Nazionale per le  
Infezioni Osteo Articolari

Il nuoto è l'attività motoria che permette il galleggiamento e il moto del proprio corpo nell'acqua. La sua storia trova le sue origini sin dall'antichità e le prime testimonianze risalgono al periodo preistorico. "Nella Caverna dei nuotatori" sull'altopiano del Gilf Kebir in Africa, sono state rinvenute delle pitture rupestri rappresentanti uomini che eseguono movimenti simili a quelli degli attuali stili del nuoto. Il nuoto è sempre stato inserito nel programma olimpico fin dai Giochi della prima Olimpiade di Atene del 1896 e il nuoto competitivo in Europa ebbe inizio attorno al 1800. In più, lo stile di nuoto "Crawl" fu introdotto nel 1873 da John Arthur Trudgen, il quale aveva appreso questa tecnica dai nativi del Sud America durante un suo viaggio in Argentina.

pag. 2



# Il nuoto, sport ideale a tutte le età



**N**uotare è un esercizio aerobico, impegna quasi tutti i muscoli del corpo in maniera globale e funzionale, senza sovraccaricare nessuna parte specifica, perché il corpo stesso si muove in un ambiente rilassante ricettivo.

È una delle migliori forme di esercizio e permette di migliorare diverse componenti fisiologiche come la forza e la resistenza cardiovascolare e muscolare. I benefici di questa disciplina sportiva sono pienamente riconosciuti, poiché favorisce la salute, la longevità e il benessere psicofisico, aiuta a perdere peso senza gravare in maniera dannosa sulle ossa e sulle articolazioni, rassa la massa muscolare. Inoltre, espande la gabbia toracica, migliora la coordinazione motoria, la funzione cardiaca e respiratoria, riduce la spasticità, combatte la cellulite, riduce gli effetti dannosi dello stress. Praticato regolarmente fin dalla più tenera età, il nuoto permette uno sviluppo armonico del corpo, tranne nel caso della presenza di scoliosi negli adolescenti dove la sua azione può essere controproducente secondo studi moderni emersi di recente. È, inoltre, un'attività intrinsecamente divertente e allo stesso tempo rilassante, il che non guasta in tempi come quelli moderni, in cui sedentarietà e obesità regnano sovrani. Tanti aspetti positivi quindi che aiutano a scegliere il nuoto come sport o come semplice passa-

tempo da praticare in mare o in piscina, soprattutto quando si tratta di smorzare l'afa e la calura della bella stagione. Molti sono gli elementi che lo rendono uno "sport speciale" primo fra tutti, la cornice nella quale s'inserisce e che lo caratterizza, "l'acqua". Galleggiare, lasciandosi cullare dalle onde facendosi sorreggere dall'acqua, permette al corpo di raggiungere facilmente il massimo relax. Per cominciare a nuotare non c'è limite d'età, perché nuotare bene è possibile a tutte le età anche in quella avanzata. È proprio con gli anziani che si possono raggiungere ottimi risultati e notevoli benefici dalla pratica di questa disciplina sportiva, sia che si segua l'indirizzo amatoriale (nuoto per piacere personale e salutistico), sia che si rincori quello agonistico (master). Per una pratica di apprendimento o amatoriale, con le tecniche e le metodologie giuste, è sufficiente un'ora di nuoto con una frequenza bisettimanale. Questa frequenza si può ampliare a 3 volte la settimana per i ragazzi di 10/14 anni e può arrivare a 4 ore al giorno, ma mai prima dei 16 anni, a livello agonistico. Il consiglio per il principiante o l'agonista è sempre lo stesso, quello di affidarsi ad un bravo tecnico o ad un allenatore che corregga costantemente le tecniche di nuotata. Il "fai da te" forse consente di risparmiare qualche euro, ma spesso può portare ad acquisire imposita-

zioni errate che diventano, poi, difficili da correggere. Gli stili ufficiali del nuoto sono lo stile libero, dorso, il delfino e la rana, mentre i misti sono la combinazione dei quattro stili ufficiali. Il Crawl è uno degli stili non ufficiali del nuoto, definito anche il "principe degli stili", ed è quello principale utilizzato nelle gare a stile libero. In uso fin dall'antichità, è considerato, attualmente, la forma che garantisce all'essere umano di muoversi dentro l'acqua nel modo più efficace ed economico possibile. Ogni stile si compone per la bracciata di due fasi alterne, quella attiva e quella passiva. Nella fase attiva dà propulsione, solitamente si usano le mani come se fossero delle pale e si sbattono le gambe in modo da spingere l'acqua lontano dal corpo, mentre la fase passiva serve a recuperare gli arti. La fase attiva si divide a sua volta in tre fasi, l'appoggio o presa, dal momento in cui la mano entra in acqua fino a quando entra nella fase successiva, la trazione, ovvero la fase in cui la forza esercitata dal nuotatore è prevalentemente orientata parallelamente al suo corpo e la spinta, ossia la fase in cui si lascia indietro la massa d'acqua.

La rana fa eccezione a questa suddivisione, giacché è l'unico stile che non presenta la fase di spinta. Il dorso e le gambe devono essere tenute parallele il più possibile alla superficie dell'acqua, poiché

le gambe afflosciate e torso inclinato possono aumentare notevolmente la resistenza dell'acqua. Oggi, il ruolo del nuoto in ambito terapeutico è stato ridimensionato, poiché è, principalmente, un'attività ludico-ricreativa e sportiva. Si tratta di uno sport utile per la prevenzione e cura di molte patologie, nella riabilitazione e nella disabilità.

Ciò avviene, perché la densità del corpo umano è all'incirca simile a quella dell'acqua, per cui il corpo è sostenuto da questa a vantaggio delle ossa e delle articolazioni. Inoltre, poiché la resistenza al movimento dipende dalla sua velocità, ciò permette una calibrazione degli esercizi in base alle capacità di ciascuno. Il nuoto conserva una forte valenza nell'autismo, poiché l'attività motoria in acqua offre al bambino un'occasione per sperimentare la sicurezza e la fiducia in un ambiente facilitato dalla ridotta azione della gravità. Una volta superata la paura, l'immersione offre una situazione di rumori ovattati estremamente accattivante per i bambini autistici. L'acqua accoglie, sostiene, culla, diverte, permette di accorciare le distanze tra le persone e stimola l'interesse per nuovi apprendimenti favorendo una progressiva crescita del senso di autonomia.

Lidia Mazzola

Chinesiologo UNC certificato  
a Norma Tecnica UNI 11475

**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

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 - Tolla  
**800 134 851**  
 Lunedi - Venerdì: 9:30-13:00 / 15:00-18:00

# I rischi del caldo estivo

**L**a bella stagione porta con sé, oltre che momenti di svago e di riposo, anche dei rischi legati all'aumento delle temperature. Il Ministero della Salute e il Centro Nazionale per la Prevenzione e il Controllo delle Malattie lo ha affermato qualche anno fa con le Raccomandazioni per un'estate sicura e, di recente, con le Linee di indirizzo per la prevenzione degli effetti del caldo sulla salute aggiornati al 2013. Per tutelare la salute soprattutto dei soggetti più vulnerabili come i malati cronici e gli anziani (senza escludere atleti o i bambini), bisogna "bere molto, rimanere in casa nelle ore più calde, tenere ventilatori o condizionatori accesi, indossare abiti leggeri e di colore chiaro, evitare o ridurre l'attività fisica all'aperto, mangiare leggero".

Come raccontano i dati ufficiali, le evidenze scientifiche e gli osservatori epidemiologici, le temperature ambientali, soprattutto quelle alte, possono causare un incremento

della mortalità. Si tratta di un vero e proprio rischio sociale che impone misure preventive soprattutto nei casi di pazienti anziani con età superiore ai 65 anni e con malattie croniche associate. Lo stesso Centro Nazionale di Epidemiologia, Sorveglianza e Promozione della Salute conferma che le ondate di calore estive determinano incrementi esponenziali delle morti negli over 65. Dunque, una serie di fattori fisiologici, psicologici, socio-economici e clinici determina una condizione di vulnerabilità che rende tali soggetti maggiormente sensibili al calore estremo.

Questi fattori sono la solitudine, la situazione finanziaria, la concomitanza di malattie come il diabete, le broncopneumopatie, le cardiopatie, le nefropatie, ecc.

Le strategie di prevenzione per fronteggiare le situazioni di emergenza sanitaria correlate alle ondate di caldo estremo competono al Ministero della Salute e al Dipartimento della Protezione Civile. Tali strategie impongono,



no, come previsto dalle Linee guida del WHO del 2008, un sistema integrato, multidisciplinare ed intersettoriale capace di attivare tutte istituzioni territoriali e creare le condizioni urbane, sanitarie e comunicative per una risposta efficace ed efficiente. I sintomi specifici sono confusione e disorientamento, convulsioni e perdita di coscienza, tachicardia e ipertermia, nausea e disidratazione, crampi, vomito e diarrea. Questi indicano

il rischio di un colpo di calore in soggetti vulnerabili, perciò bisogna immediatamente contattare il 118, abbassare la temperatura corporea (ad esempio con docce fredde o panni bagnati), arieggiare gli ambienti, far bere acqua fresca, non somministrare alcun farmaco.

**Dott. Tommaso Mannone,**  
Risk Manager Osp.riuniti  
Villa Sofia Cervello

## 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



**ASSIFIN**  
ITALIA S.p.A.  
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".

# Trigliceridi e colesterolo, un binomio che favorisce l'obesità cellulare

“La nostra dieta moderna è ricca di grassi e carboidrati, mentre dedichiamo poco spazio a frutta e verdure che contengono vitamine anche più necessarie al nostro corpo. Ciò provoca uno squilibrio crescente nel nostro organismo, favorendo l'insorgere di danni alle nostre vene e ai nostri capillari. Non solo, ma i nostri organi diventano più “acidi” e favoriscono le infezioni. La vera prevenzione parte dalla tavola se vogliamo evitare di ammalarci”.

Ogni pasto modifica la composizione del nostro sangue in rapporto agli alimenti mangiati, ma le variazioni della glicemia post prandiali sono le più rapide e le più pericolose per la salute e per l'accumulo di massa grassa corporea. È saggio conoscere il valore della glicemia entro un'ora dal pasto, soprattutto dopo cena, quando il suo valore può essere il più elevato della giornata. Tuttavia, il valore dei trigliceridi nelle ore dopo i pasti è del tutto sottovalutato, perciò si fanno le analisi al mattino e si pensa che il valore dei trigliceridi resti uguale nella giornata. Si è tutti tranquilli se il valore al mattino a digiuno è sotto i 150 mg/ 100 ml? Non è così, poiché le analisi del sangue al mattino sono eseguite dopo la cena con 10-12 ore di digiuno. Però, durante la giornata noi mangiamo e il valore dei trigliceridi si modifica in particolare dopo 3-4 ore dal pasto in base agli alimenti ingeriti, in questo modo, si ha il piccolo lipemico. La lipemia globale (tutte le molecole lipidiche contenute nel sangue) non deve superare il valore di 700 mg / 100 ml di sangue, ma spesso si va ben oltre senza saperlo, perché non facendo analisi dopo i pasti, non si conosce cosa avviene. Per esempio, con un valore di 800 mg/ 100 ml, avendo 5 litri di sangue, si hanno 40 grammi di grassi nel sangue che è lipemico, aggressivo per le pareti delle arterie, capillari e vene. Purtroppo, molte persone ad ogni età riportano valori

ancora superiori, avendo un sangue che lascia “traccia” sui vasi sanguigni. La persona è ignara, in genere, di ciò che succede nel suo sangue e nel suo sistema cardio-vascolare. Infatti, gli effetti potranno evidenziarsi dopo anni, ma ormai in modo irreversibile con patologie degenerative croniche, aterosclerosi oppure con eventi acuti come infarto miocardico o trombosi, oltre all'accumulo di grasso corporeo. Per conoscere il valore dei trigliceridi dopo 3-4 ore dopo i pasti, si consiglia di dotarsi di uno strumento con cui poter eseguire tre analisi con una goccia di sangue prelevata mediante digitopuntura come quelli per la glicemia, i trigliceridi e il colesterolo, cambiando una piccola striscetta specifica per ciascun esame. Si consiglia, inoltre, di scegliere alimenti con contenuto limitato di acidi grassi saturi che entrano nella costituzione dei trigliceridi, come salumi, formaggi a pasta dura, panna, margarina, mascarpone e dolci. Un eccesso di carboidrati, non a caso, può trasformarsi nel fegato in acido palmitico, grasso tra i più aggressivi contro le pareti arteriose. Oltre a tutto, esiste un grasso visibile accumulato in zone anatomiche precise per femmine e maschi e un altro invisibile accumulato nel sangue e negli organi vitali. L'accumulo invisibile di trigliceridi all'interno delle cellule causa un'azione nutrigenomica sul Dna cellulare che porta ad una sua espressione genica alterata. In questo caso, si modifica la sintesi delle proteine cellu-

lari con compromissioni delle funzioni degli organi vitali. L'eccesso di trigliceridi all'interno delle cellule è definita come obesità cellulare (grasso invisibile) che precede e condiziona quella anatomica formata da grasso visibile. L'obesità cellulare può colpire anche persone con peso corporeo normale, poiché è l'eccesso di trigliceridi nel sangue che aggredisce il sistema cardio-vascolare. L'eccesso dei trigliceridi all'interno delle cellule causa, oltre alla variazione della sintesi delle proteine, anche carenza di ossigeno, definita come ipossia. Quest'ultima provoca infiammazione degli organi e un processo di decadenza estetica e funzionale, oltre a una maggiore acidificazione tissutale. Inoltre, riduce la presenza di recettore per il colesterolo

Ldl sulla membrana cellulare con la conseguenza del suo aumento nel sangue.

Per ridurre valori elevati di colesterolo nel sangue, occorre diminuire prima i trigliceridi nel sangue. L'eccesso di trigliceridi nelle cellule determina anche la riduzione del recettore per l'ormone dell'insulina con la comparsa di uno stato d'insulino resistenza che, se non corretto, potrebbe portare nel tempo al diabete mellito tipo 2. Difatti, questa condizione procura una riduzione del recettore per l'ormone dell'insulina stessa e ciò causa tanta difficoltà nel dimagrire. La salute, quindi, sta nel piatto quotidiano.

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



**MIURI Tandem**  
www.biostillogit.it

Integratore alimentare a base di Cranberry  
12 buste da 4,5 g

Integratore alimentare a base di Lactobacillus Acidophilus  
12 capsule da 393 mg

Terapia combinata in grado di supportare le fisiologiche funzionalità delle **vie urinarie** e favorire l'equilibrio della **flora intestinale**

# Il volontariato è ancora molto sentito dalla società italiana

**D**i recente, sono stati diffusi i risultati della prima rilevazione sul lavoro volontario, nato dalla convenzione stipulata tra Istat, CSVnet (rete dei Centri di Servizio per il Volontariato) e Fondazione Volontariato e Partecipazione. In Italia il numero di volontari è stimato in 6,63 milioni di persone, con un tasso di volontariato totale pari al 12,6% e un italiano su otto svolge attività gratuite a beneficio di altri o della comunità. Sono 4,14 milioni i cittadini che svolgono la loro attività in un gruppo o in un'organizzazione con un tasso di volontariato organizzato pari al 7,9% e tre milioni s'impegnano in maniera non organizzata con un tasso di volontariato individuale pari al 5,8%. Gli uomini sono più attivi delle donne (13,3% contro 11,9%), poiché esiste una maggiore presenza maschile nel volontariato organizzato. I volontari appartengono prevalentemente alla classe di età 55-64 anni, ma il contributo di giovani e anziani attivi si mantiene, invece, inferiore alla media nazionale. La percentuale di chi presta attività volontarie sale con il titolo di studio, tanto il 22,1% di chi ha conseguito una laurea, ha avuto esperienze di volontariato contro il 6,1% di quanti hanno la sola licenza elementare. Considerando la condizione occupazionale, i più attivi sono gli occupati con il 14,8% e gli studenti con il 12,9%. La partecipazione è, inoltre, massima tra i membri di famiglie agiate (23,4%) e minima tra i componenti di famiglie con risorse assolutamente insufficienti (9,7%). L'impegno medio di un volontario è di 19 ore in quattro settimane, ragion per cui il maggior contributo orario nelle attività di aiuto non organizzate è di donne

e anziani. Superano il valore medio delle ore dedicate ad attività volontarie le persone con condizioni economiche ottime, i laureati, e le persone tra 55 e 74 anni. Le attività svolte dai volontari nell'ambito delle organizzazioni sono più diversificate e qualificate di quelle svolte in modo individuale, non a caso, quasi un volontario su sei s'impegna in più organizzazioni (16,2%). Il volontariato organizzato è una pratica consolidata nel tempo, poiché il 76,9% si dedica alla stessa attività da tre anni o più e il 37,7% da oltre

in attività relative all'ambiente e il 3,1% nell'istruzione e ricerca. Il 62,1% dei volontari che operano in un ente no profit svolge la propria attività perché crede "nella causa sostenuta dal gruppo", mentre il 49,6% di chi presta opera di volontariato dichiara di sentirsi meglio con se stesso. L'attività volontaria organizzata si rivela come uno spazio in cui si sviluppa la rete di relazioni, crea un allargamento dei rapporti sociali per il 41,6% dei volontari attivi in gruppi o organizzazioni e contribuisce a migliorare le capacità re-

organizzata. Per una piccola minoranza (5,1%) lo svolgimento dell'attività volontaria ha rappresentato anche l'occasione buona per acquisire competenze utili per la propria professione. La quota di chi ha avuto questo tipo di beneficio è maggiore tra le donne con il 6,7%, tra i 14-24enni con il 12,4% e gli studenti con il 12,6%. Le attività volontarie svolte dai 6,6 milioni di persone nelle quattro settimane di riferimento si traducono in circa 126 milioni di ore di lavoro totali, suddivise in circa 114,1 milioni di ore dedicate all'attività dichiarata come principale e 11,9 milioni di ore dedicate ad altre attività. Considerando, ad esempio, una "settimana lavorativa" di 36 ore, l'ammontare del lavoro volontario si può considerare equivalente a circa 875 mila unità occupate a tempo pieno. L'impegno medio di ciascun volontario nell'arco delle quattro settimane, calcolato sul totale delle attività svolte, è di 19 ore. Analizzando l'intensità dell'impegno su base territoriale, spetta sempre al Nord il primato sul resto del Paese ed in particolare sul Sud. Il Nord-ovest con una media di 21,4 ore dedicate al volontariato, supera il Nord-est dove s'impegnano per 19,4 ore. Valori medi di gran lunga più contenuti si registrano nelle Isole con 15,6 ore, a causa del valore fortemente contenuto della Sicilia che presenta 13,9 ore. Anche la Campania con 13,8 ore presenta una bassa intensità dell'impegno. Già penalizzate da un tasso di volontariato contenuto, Sicilia e Campania si profilano, dunque, come le regioni a più bassa intensità. A livello regionale il monte ore medio mensile più elevato si registra in Friuli Venezia Giulia con 25,6 ore e in Piemonte con 24,9 ore. F.S.

**Nuova apertura nel cuore del centro storico di Palermo**



**Missione Jesus**

ha inaugurato l'apertura della settimana 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](http://www.missionejesus.org) | [servizi.sociali@missionejesus.org](mailto:servizi.sociali@missionejesus.org)

dieci anni, mentre il 48,9% di quanti s'impegnano in attività individuale di volontariato lo fa da meno di due anni. Il 23,2% dei volontari è attivo in gruppi/organizzazioni con finalità religiose, il 17,4% in attività ricreative e culturali, il 16,4% nel settore sanitario, il 14,2% nell'assistenza sociale e nella protezione civile, l'8,9% nelle attività sportive, il 3,4%

lazionali per il 21,8% di essi, arrivando ad un massimo del 30,1% tra gli studenti. Per il 28,1% dei volontari, l'attività prestata in un'organizzazione "cambia il modo di vedere le cose" e per il 20,4% di essi consente di sviluppare una "maggiore coscienza civile". Questi ultimi due aspetti testimoniano il ruolo formativo dell'attività volontaria

**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](mailto:direzionecommerciale@nellattesa.it)

# I peeling, trattamenti per ripristinare la funzionalità della nostra pelle

Il peeling è una procedura di ringiovanimento della pelle che utilizza sostanze che agiscono localmente al fine di rimuovere i suoi stati superficiali, stimolando così i processi riparativi con conseguente rigenerazione dell'epidermide e del derma. Questo sistema è comunemente adoperato per migliorare la pelle dai danni da fotoinvecchiamento, per ridurre l'iperpigmentazione e per rendere la pelle stessa più luminosa ed uniforme (nel caso di cicatrici post-acneiche), aumentandone la consistenza. Tuttavia, i rischi e le complicazioni legati alla profondità di penetrazione del peeling sono da tenere in considerazione. Infatti, i cosiddetti "peeling leggeri", i quali agiscono solo superficialmente e non arrivano mai al derma papillare, fanno parte dei prodotti da banco in vendita presso la maggior parte delle farmacie o disponibili nelle profumerie. I peeling che agiscono più profondamente sono l'acido glicolico al 70%, l'acido tricloroacetico da 50% in su e l'acido mandelicico al 50% e sono di pertinenza

medica. La valutazione del paziente e le sue aspettative in relazione all'età e al danno da crono e fotoinvecchiamento, sono da tenere in considerazione per assicurare il successo del trattamento. I pazienti che presentano eritema, rosacea, teleangectasie o infezioni della cute (herpes) vanno trattati in maniera conservativa o con peeling leggeri per non esacerbare ulteriormente la loro condizione.

L'acido glicolico (Ga), derivato dalla canna da zucchero è un alfaidrossiacido comunemente adoperato con varie concentrazioni. Tuttavia, la concentrazione al 70% (di pertinenza medica) quando adoperata sul viso, deve essere attentamente monitorata durante il tempo di contatto (massimo 10 minuti) e prontamente neutralizzata in caso di risposta infiammatoria molto vivace. L'acido tricloroacetico (Tca) è una sostanza molto familiare alla maggior parte dei medici che nel passato l'hanno adoperato per il trattamento di condilomi o delle verruche. In seguito alla sua applicazione sulla cute (da 30

secondi a 2 minuti), si manifesta un intenso eritema seguito da uno scolorimento chiamato "frosting" fenomeno questo legato alla profondità di penetrazione fino al derma. Il frosting è neutralizzato, lavando il viso o la zona trattata con acqua corrente o acqua e bicarbonato analogamente al GA. Esistono controindicazioni all'applicazione dei peeling come la gravidanza, le alterazioni ematologiche, l'immunosoppressione, ecc. ovvero aspettative non realistiche da parte del paziente e dimorfismi del corpo. L'acido mandelicico (deriva dalle mandorle amare) alla concentrazione del 50% incontra attualmente il favore della maggior parte dei medici e chirurghi estetici per l'assenza di eritema, di frosting e soprattutto per la possibilità di utilizzarlo anche durante i mesi estivi avendo l'accortezza di adoperare sempre un crema con SPF da 30 in su.

Esso fa parte degli alfaidrossiacidi, molecole largamente utilizzate in cosmesi per la realizzazione di creme esfolianti, schiarenti e antiossidanti. A

differenza delle creme a base di acido glicolico e prodotti preparati con altri esfolianti chimici, i cosmetici a base di acido mandelicico non sono fotosensibilizzanti e, di conseguenza, possono essere applicati anche prima di esporsi al sole. La procedura di preparazione comporta una dettagliata anamnesi clinica unitamente alla valutazione del danno da crono e fotoinvecchiamento ed è necessario ottenere il consenso informato e la documentazione fotografica prima e dopo trattamento. I peeling sono solitamente applicati una volta la settimana per un totale di 6 settimane, ma questi tempi sono variabili in relazione ai risultati raggiunti. Il rischio di complicazioni (dolore, eritema persistente, iperpigmentazione) con i peeling, è in relazione alla profondità di penetrazione e alla più elevata concentrazione, situazioni queste sempre risolvibili nel corso dei mesi successivi da parte del Medico responsabile.

Dott. Ennio Sacco  
Medico-Chirurgo

## La prevenzione degli infortuni nel "cronico" ed in traumatologia

Nella patologia cronica, così come in quella traumatologica, si può applicare il concetto di "salute attiva" attraverso l'armonizzazione delle funzioni e della morfologia (Posturologia), attraverso l'applicazione della chinesiologia preventiva (attività motoria) e attraverso la ricerca dei Corretti stili di vita (Alimentazione, ergonomia, etc...). Ci si occuperà, adesso, del primo aspetto, la chinesiologia preventiva. Essa consente tramite l'impiego di una serie ben determinata di "esercizi attivi" ed "attivi assistiti", di tonificare e di potenziare la muscolatura "Funzionale e strutturale" del corpo in un'ottica di sistema e di efficienza globale. Non solo, ma essa crea il presupposto, con un approc-

cio multidisciplinare, per la prevenzione dei traumi della "terza età" e dei traumi sportivi, nonché risulta di grande aiuto nel trattamento delle patologie croniche. Si pensi a titolo esemplificativo, all'incidenza delle fratture di femore, critiche nell'anziano, e le conseguenti infezioni osteoarticolari, alle lesioni articolari di ginocchio e caviglia nei calciatori, negli sciatori, oltre alle patologie di colonna in chi monta a cavallo. Nei casi sopra citati, per ribadire l'importanza dell'esercizio fisico, si pensi che quaranta patologie "croniche" tra le quali sindrome metabolica, cardiopatie, diabete ed alcuni tipi di tumore, potrebbero essere ridotti del 50%, con la semplice pratica bisettimale di attività fisica mode-

rata secondo l'OMS nel 2014. Si aggiunga a ciò che con la semplice pratica di attività fisica di "preparazione", ad esempio nello sci (Presciistica), anche solo per tre mesi prima di affrontare le piste innevate, si ridurrebbero del 30-50%. Gli infortuni, che nel caso specifico dello sci riguardano a grande maggioranza il ginocchio (lesioni LCA, menischi, LCP), avrebbero un tasso di prevenzione pari al 50% almeno su questa articolazione, con le pratiche di cui sopra. Stesso concetto si applica al Calcio e ancor di più al Calcetto, dove una corretta preparazione fisica a scopo preventivo è applicata dai maggiori club del mondo. L'efficacia è testimoniata da una riduzione veramente considerevole degli eventi traumatici, ormai assai rari,

ed è certificata dal fatto che ai massimi livelli, i calciatori riescono a sostenere fino a tre partite settimanali, con un tasso d'infortunio non statisticamente significativo. I numeri statistici, dunque, ci dicono che, dove non vi è prevenzione, la patologia è superiore del 50%, come nel campo della patologia "Cronica", e, dove essa è presente, si riduce del 50%, come nel campo della traumatologia sportiva. In entrambi i casi, i metodi maggiormente applicati sono le tecniche rieducative posturali come il Mezieres o souchard e la preparazione fisica presportiva con lo stretching, la propriocezione, ed il ricondizionamento atletico (indoor-outdoor).

Dott. Massimiliano Squillace



*A cura di Girolamo Calsabianca*

## Dipendenze da ... ... patatine fritte!

**D**ai ricordi d'infanzia, e dai vecchi detti, si dice che il venditore di caldarroste in estate faceva il bagnino, ma, oggi, il consumismo sembra aver cambiato anche le tradizioni più vecchie, e il venditore di caldarroste, in estate lo troviamo in spiaggia a vendere patatine in busta. Se provate a dare un'occhiata alla battaglia delle spiagge libere, sembra quasi un'epidemia, ogni ombrellone, che accoglie una famiglia, vede che tra i suoi componenti qualcuno ha in mano un pacchetto di patatine fritte in busta. Dalla riviera Romagnola a Pantelleria, la fotografia è identica, si sente parlare di linea, di smagliature, di chili di troppo per le donne o per l'uomo più narcisista, che ama mettere in mostra la sua muscolatura detta "tartaruga" che si è dovuto sudare con mesi di dura attività fisica.

Poi, vederli con un pacchetto di patatine in mano è veramente ridicolo. Da diversi anni si parla della dipendenza che causa questo cibo spazzatura, ma la pubblicità, il qualunquismo alimentare e il consumismo sfrenato hanno la meglio alla buona coscienza. Alcuni nutrizionisti non ne vogliono nemmeno sentire parlare, come se la patatina in busta fosse l'anticristo, altri ci hanno portato un paragone banale, ma significativo. Se osservate una patatina quanto impiega a bruciare a contatto con il fuoco, e quanto impiega a bruciare una foglia di lattuga nelle stesse condizioni di temperatura. Tuttavia la differenza è pale-



se, se pensiamo al processo digestivo, il dramma non lascia spazio a commenti. Tuttavia, a dirlo, senza mezzi termini, sono gli scienziati della Friedrich-Alexander-Universität Erlangen-Nürnberg (Germania), che hanno studiato la relazione tra consumo di chips (patatine in busta) e fenomeni di dipendenza psicologica oltre allo scarso valore nutrizionale.

I risultati sono stati presentati al meeting "Chemists Society Meeting & Exposition".

"Tutte le persone (a parte una risicata minoranza)", dicono gli esperti, "agiscono in questo modo quando aprono un pacchetto di chips, ne assaggiano una manciata (di solito 2-3) e non riescono a smettere di mangiarne fino a quando non terminano l'intero pacchetto".

I risultati, quindi, lasciano intendere che il consumo delle patatine in busta contribuisce allo sviluppo di uno stato di appagamento e di piacere che, però, sfocia nella dipendenza.



**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) - [eitaliano@gmail.com](mailto: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](mailto:peralta.sergio@yahoo.it) - [www.gastroenterologiaperalta.it](http://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](mailto: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

#### Comitato Scientifico:

**Dir. Scientifico: Girolamo Calsabianca** Segretario Nazionale ANIO Onlus - [girolamo.calsabianca@alice.it](mailto:girolamo.calsabianca@alice.it)

**Dot. Dario Bellomo** Medico Specialista ASP di Asti

**Prof. G. M. Calori** Prof. Univ. Milano Dir. COR Gaetano Pini (Mi)

**Prof.ssa C. Giordano** Resp. UOC di Endocrinologia Policlinico (Pa)

**Dot. Emilio Italiano** Andrologo Osp. riuniti Villa Sofia Cervello

**Dot. T. Mannone** Risk Manager A. O. Villa Sofia-Cervello (Pa)

**Dot. Sergio Salomone** Pres. Associazione A.S.S.O.

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: Andrea Ganci** - 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/nellattesa>

**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 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](http://www.anio.it)  
email: [info@anio.it](mailto: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](mailto: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](mailto: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](mailto:ippocrate@anio.org)