

«Quando le **Api**
scompariranno,
all'uomo
resteranno solo...



Salute e Benessere

La cura della pelle dopo le vacanze estive, un aspetto da non trascurare
pag.3

Sanità

La cistite, un vero e proprio tormento per le donne di tutte le età
pag.4

Salute e Benessere

Scoperto il meccanismo biologico che regola la sazietà nell'uomo
pag.5

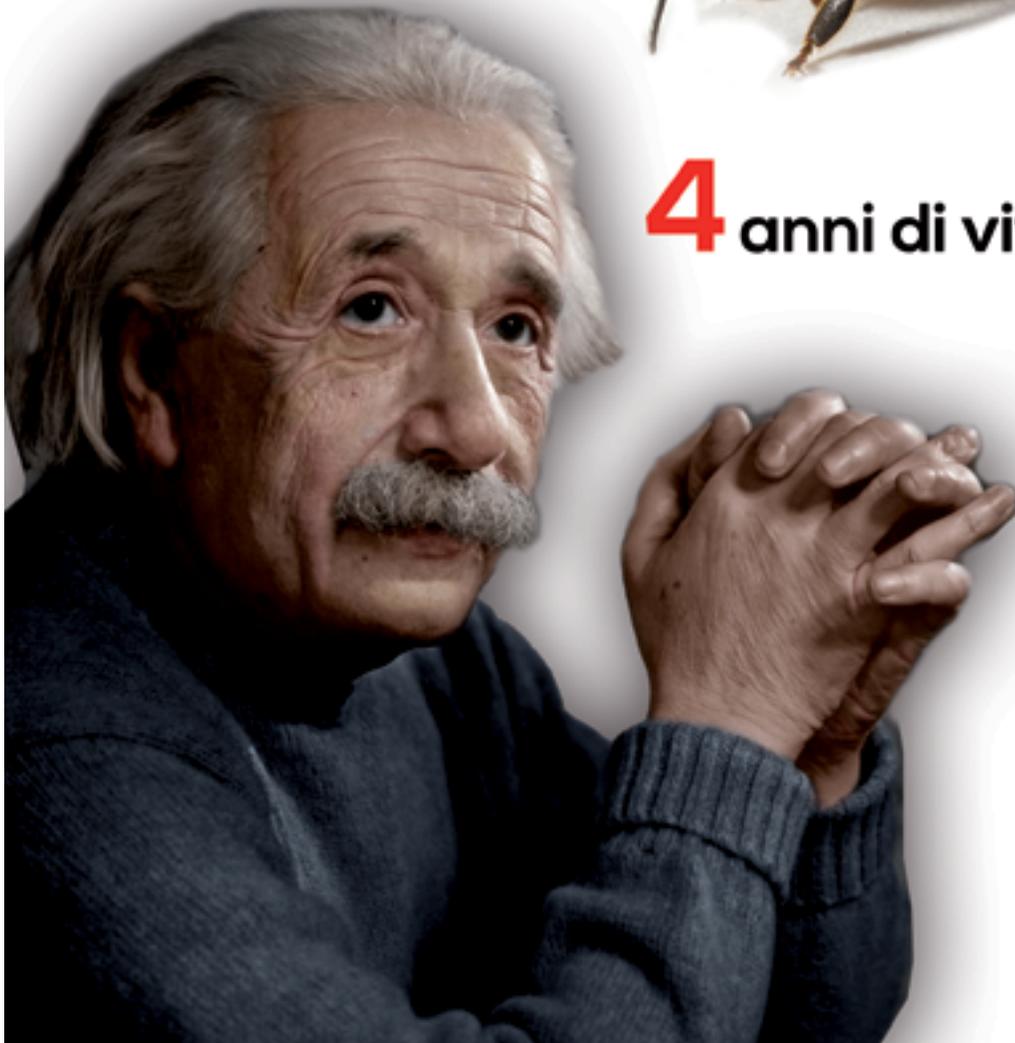
Sociale

Anticipazioni dal rapporto Svimez 2014, l'Italia è sempre più impoverita
pag.5

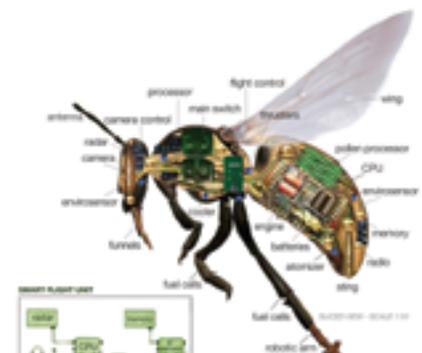
Salute e Benessere

La prevenzione nei traumi sportivi del ginocchio, quando il buon senso non guasta mai
pag.6

4 anni di vita...>>



Le api costituiscono i nostri alleati nella produzione di prodotti alimentari quali alcuni tipi di frutta e di ortaggi. Tuttavia, per varie cause, non ultimo l'uso spregiudicato di pesticidi, questi insetti stanno scomparendo velocemente. Per fronteggiare questa sconcertante situazione, gli U.s.a stanno sperimentando api elettroniche in grado di sostenere la produzione in attesa che la popolazione delle api si ricostituisca. Gli studi sono avanzati, ma la moria di api continua. Faremo in tempo a salvarle dall'estinzione? Lo slogan "niente più apicoltori in Europa, niente più api, niente più impollinazione, niente più piante, niente più umanità" ha un'indubbia efficacia.



Le api robotiche, una soluzione temporanea alla mancanza di api



Lo slogan **“niente più apicoltori in Europa, niente più api, niente più impollinazione, niente più piante, niente più umanità”** ha un’indubbia efficacia. Eppure, avrebbe avuto più forza se fosse stato messo in bocca a una personalità illustre e conosciuta ovunque come quella di Albert Einstein, che, peraltro, è stato un fisico. Secondo Albert Einstein “se le api scomparissero dalla terra, per l’uomo non resterebbero che 4 anni di vita”, ma molte ricerche sono state condotte sugli scritti dello scienziato, senza trovare alcuna traccia della famosa affermazione sulle api e sul destino dell’umanità. Il padre della teoria della Relatività morì nel 1955, ma questa citazione gli è stata attribuita per la prima volta solo nel 1994. Per la precisione, si trova in alcuni pamphlet siglati dall’Union Nationale de l’Apiculture Française. Allora, quest’associazione protestava a Bruxelles riguardo alle regole per l’importazione del miele dai Paesi extracomunitari, temendo di crollare di fronte alla concorrenza estera. Il pericolo, però, non proviene, oggi, dalla concorrenza di produttori esteri, ma dall’uso di pesticidi sintetici, dal sovra sfruttamento degli alveari e dall’alimentazione a volte non idonea, che insieme rendono le api stesse più sensibili ai parassiti. La mortalità delle api è altissima in Inghilterra (28,8%), Belgio (33,6%), Danimarca (20,2%) e Svezia (28,7%), ma ci sono anche al-

tri Paesi i cui numeri non sono molto più felici come Germania (13,6%), Francia (14,1%) e Polonia (14,8%). Non sorprende che gli Stati Uniti, che per prima hanno denunciato il fenomeno, stiano richiedendo soluzioni urgenti ed efficaci al mondo della nano tecnologia, poiché la sparizione delle api è una tragedia che continua ad essere ignorata. Questo mondo per-tecnologico sta rispondendo, preparando la costruzione di piccoli robot volanti per impollinare le colture al posto delle api reali. Queste ultime che impollinano circa un terzo del cibo che si mangia, stanno morendo a tassi senza precedenti a causa di un misterioso fenomeno noto come Colony Collapse Disorder (Ccd). Il fenomeno è generale ed è attribuito ad una miscela di malattie, parassiti e pesticidi. La situazione è così rovinosa che, alla fine di giugno, la Casa Bianca ha dato una nuova task force a soli 180 giorni di tempo per elaborare una strategia di “copiatura” per proteggere le api e altri insetti impollinatori. Tuttavia, altri scienziati stanno perseguendo una strada diversa, la sostituzione api. Anche se non c’è una soluzione perfetta, la moderna tecnologia fa sperare in questo senso. Nel 2013, i ricercatori di Harvard, guidati dal professore di ingegneria Robert Wood, hanno sperimentato i primi Robo-Bees (Robo-ape), micro-robot che hanno la capacità di sollevarsi da terra e librarsi a mezz’aria quando sono legato ad un alimentatore. I dettagli sono stati pubblicati sulla rivista Science, in un articolo intitolato “Alla vigilia del prossimo grande sviluppo”. Un coautore di tale relazione, laureato a Harvard e ingegnere mecca-

nico, Kevin Ma, ha sostenuto che questi robot possono portare un maggiore peso rispetto al passato. Infatti, il progetto rappresenta un passo avanti nel campo dei veicoli dotati di micro-antenna, poiché, finora, era stata impossibile la creazione di un robot volante dotato di una piccola struttura, tale da tenerlo leggero. I ricercatori ritengono che tra 10 anni da ora, questi Robo-Bees potrebbero impollinare artificialmente un intero campo di colture. Si tratta di uno sviluppo critico, poiché l’industria, basata sull’impollinazione commerciale, non può recuperare le gravi perdite subite negli ultimi dieci anni. La Casa Bianca ha posto l’accento su qual è la posta in gioco, facendo presente che la perdita di api e di altre specie “richiede l’attenzione immediata per garantire la sostenibilità dei nostri sistemi di produzione alimentare, per evitare un impatto economico ancora maggiore nel settore agricolo, e per proteggere la salute dell’ambiente”. Le api, del resto, contribuiscono per più di 15 miliardi di dollari per colture agricole negli Stati Uniti ogni anno. Tuttavia, i RoboBees non sono ancora una soluzione tecnologica praticabile, poiché questi piccoli robot devono essere in grado di volare da soli e di co-

municare tra di loro per svolgere compiti come un vero e proprio alveare di api. Wood e colleghi hanno scritto in un articolo di Scientific American che “i RoboBees funzionano meglio quando sono impiegate come sciami di migliaia di individui, coordinando le loro azioni senza fare affidamento su un unico leader. L’alveare deve essere abbastanza resistente in modo che il gruppo possa completare i suoi obiettivi, anche se molte api sicuro”. Sebbene il dott. Wood abbia sostenuto che il Colony



Collapse Disorder e la minaccia che rappresenta per l’agricoltura, facevano parte dell’ispirazione originale per la creazione di un’ape robotica, i dispositivi non sono destinati a sostituire per sempre le api come impollinatori naturali, ma sono un rimedio temporaneo fino a quando la crisi stessa non sarà superata.

Francesco Sanfilippo

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



Via dell’Orsa Minore 102, Palermo
 tel. 091447268 - posta@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

La cura della pelle dopo le vacanze estive, un aspetto da non trascurare

Com'è noto, la pelle, organo che ricopre superficialmente il nostro corpo, è maggiormente soggetta ed esposta agli influssi ambientali, particolarmente a quelli causati da un'eccessiva esposizione al sole, così come avviene durante la stagione estiva. Tutto questo comporta un'accentuazione del processo d'invecchiamento cutaneo che si evidenzia dopo l'estate (mare, montagna ecc) con maggiore rilievo nelle rughe del viso, nella pigmentazione giallastra dopo che è scomparsa l'abbronzatura, nella cute secca e disidratata. Quali sono i rimedi da adottare? Rivolgersi sempre ad un medico qualificato è il consiglio migliore, evitando il "fai da te" che a volte può essere più nocivo, e diffidando dei prodotti miracolistici della pubblicità ingannevole. Per quel che riguarda il trattamento del viso, è molto usato il peeling con acido mandelico. È questo un acido estratto dalla frutta

(mandorle amare), la cui azione è di attenuare le rughe del viso e le discromie cutanee, donando alla pelle un aspetto giovanile. Quest'acido svolge anche un'azione batteriostatica, motivo per il quale risulta più efficace nell'acne rispetto all'acido glicolico.

La concentrazione del 50% è adoperata dal medico, mentre concentrazioni inferiori possono essere adoperate da estetisti o fare parte di prodotti cosmetici in vendita presso profumerie. Rispetto agli altri acidi, il mandelico ha il vantaggio di compiere un'azione più superficiale sugli strati della cute con un'esfoliazione quasi inesistente. Un altro importante beneficio di quest'acido è che non causa eritema (rossore) o irritazione massiccia, anche se dopo la sua applicazione è sempre necessario usare uno schermo solare (SPF da 30 in su). Inoltre, in accordo con quanto riportato da diversi, esso può essere adoperato in tut-

ti i tipi etnici senza pericolo d'iperpigmentazione. Inoltre, detergere la cute con alcool è un ottimo mezzo per rendere la penetrazione dell'acido più facile ma occorre prestare attenzione alla cute particolarmente sensibile o irritata. In conclusione, il vantaggio legato all'acido mandelico è il veloce ritorno ad un aspetto estetico normale della pelle, per cui non ci sono limitazioni alle normali attività.

I tempi di guarigione dopo le sedute variano, in genere, da una a due settimane in funzione della intensità del trattamento.

L'acido glicolico, invece, estratto dalla canna da zucchero, dalla barbabietola o dall'uva non ancora matura, grazie alle sue proprietà esfolianti e corrosive sulla pelle, come già detto, ha un'azione più profonda rispetto al mandelico. Tuttavia, per le sue caratteristiche, si adoperava durante la stagione invernale, visti i problemi che possono

verificarsi con l'esposizione al sole. L'acido mandelico, a causa della propria struttura molecolare (macromolecole), è un'alternativa più costosa, ma utilizzabile tutto l'anno. È meno aggressivo rispetto al primo e quindi meno performante per problemi estetici molto forti, con il vantaggio che può essere applicato su tutti i tipi di pelle ed il bruciore derivante dal suo utilizzo è sensibilmente inferiore rispetto al glicolico. Infine, per ripristinare l'idratazione della pelle "seccata dal sole e dal mare" e prevenire i danni da foto invecchiamento, si usano cicli di sedute (da 3 a 10) di biostimolazione o biorivitalizzazione con microfiltrazioni di sostanze aminoacidiche, vitamine, acido ialuronico libero. Queste sedute possono essere ripetute durante l'anno in relazione al grado di fotoaging e dell'età del paziente.

Dott. Ennio Sacco
Medico-Chirurgo

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".

La cistite, un vero e proprio tormento per le donne di tutte le età

La cistite è un'infezione della vescica urinaria, che è l'organo dedicato alla raccolta dell'urina. Nella maggior parte dei casi, la cistite è riconducibile ad infezioni batteriche da *Escherichia coli*, in un minor numero di casi è dovuta ad altri batteri come *Proteus*, *Klebsiella Pseudomonas*, *Staphylococcus saprophyticus* e *Staphylococcus aureus*. Tuttavia, quest'infezione si sviluppa anche per infezioni virali o micotiche, da farmaci, da agenti chimici tossici, per calcoli o per tumore alla vescica. Colpisce con maggiore frequenza le donne poiché la loro uretra è più corta (circa 5 cm) di quella degli uomini (16 cm circa), perciò il rischio di una contaminazione da parte dei batteri fecali è più alto per le donne, poiché tali batteri possono più facilmente risalire l'uretra fino alla vescica. Quest'infezione rappresenta la seconda più frequente dopo di quelle delle vie respiratorie e, ogni anno, in Italia sono diagnosticati 2 milioni Ivu (infezioni delle vie urinarie). Si calcola che circa il 25% delle donne adulte soffre di cistite almeno una volta l'anno, perciò si computa che il 30% delle donne ed il 12% degli uomini almeno una volta nella vita

siano incorsi in una infezione delle vie urinarie e la metà di questo campione sia costituita da infezioni ricorrenti. Nell'età adulta si ammala di queste infezioni un uomo ogni 30 donne, ma il rapporto è inverso nell'età neonatale e nella terza età, dove i lattanti e gli anziani maschi hanno più probabilità delle femmine di ammalarsi. Tuttavia, l'incidenza varia con l'età, poiché è molto bassa fino ai 20 anni, ma la probabilità di cistiti ricorrenti cresce con l'aumentare del numero dei casi, mentre diminuisce se l'intervallo tra una cistite e l'altra è stato più lungo. I fattori di rischio della cistite nella donna possono essere diversi, quali l'età, i rapporti sessuali (che favoriscono il passaggio di batteri patogeni nella vagina, poi nell'uretra ed infine nella vescica), la stitichezza, l'uso del diaframma e delle creme spermicide. I fattori di rischio per l'uomo, invece, sono spesso riconducibili a ipertrofia o a stati infiammatori della prostata. Nella maggior parte dei casi, l'infezione è causata dalla proliferazione di batteri normalmente presenti in altre zone del corpo, come nell'intestino e nasce quando questi batteri sono trasportati nella vescica, la quale reagisce



all'invasione, infiammandosi. Le cistiti possono, però, essere provocate anche da batteri provenienti dall'esterno dell'organismo oppure derivati da un'alterazione della flora batterica vaginale, che rompe l'equilibrio tra batteri "buoni" e "cattivi" che permette di mantenere in salute la vagina. Quando l'equilibrio viene meno, quelli "cattivi" diventano aggressivi e possono quindi causare irritazioni, infiammazioni, bruciori oltre alle cistiti. La migrazione dei batteri e le alterazioni della flora batterica alla base della cistite dipendono da tantissime cause diverse. Il trattamento dell'urina rende quest'ultima troppo concentrata, perciò va espulsa con una certa frequenza, per garantire alla vescica il giusto lavaggio, allontanando i batteri. Un altro errore comune è non bere a sufficienza durante la giornata, così che la quantità di urina prodotta è troppo bassa perché riesca a svolgere con costanza il lavaggio della vescica che, dunque, può più facilmente essere colonizzata da germi. Le cistiti possono essere causate anche da cattive abitudini, come indossare pantaloni troppo stretti o biancheria intima in materiale sintetico (meglio il cotone, che lascia traspirare) che irritano la zona. Anche le errate abitudini alimentari possono causare una cistite, poiché possono rendere le urine troppo acide, cioè aggressive nei confronti della mucosa che ricopre la vescica. In questo modo, l'organo è meno protetto ed è più esposto alle infezioni. Anche i periodi di stress fisico o psichico possono avere un ruolo nello sviluppo della malattia, giacché l'orga-

nismo è più debole, per cui è più soggetto a sconvolgimenti interni ed è più vulnerabile all'azione di germi o batteri. Un'altra causa può dipendere dall'uso di alcuni farmaci, quali gli antibiotici il cui uso porta ad un calo delle difese naturali a livello locale, per cui la zona è meno protetta. Infine, le cistiti possono dipendere da malformazioni anatomiche o da lesioni dell'apparato urinario, presenti fin dalla nascita oppure provocate da un'altra malattia, da un intervento chirurgico o dall'inserimento di un catetere. Le cistiti costituiscono un problema dal punto di vista clinico, sia per gli effetti psicologici che inducono, sia per i costi sanitari che ne derivano, sia dal punto di vista dei costi sociali (assenze dal lavoro, ecc). I disturbi provocati dalle cistiti si differenziano in acute e croniche. Le cistiti acute sono le sovrainfezioni micotiche come quelle provocate da funghi del genere *Candida*, favorite dalla terapia antibiotica, o le pielonefriti acute che sono infiammazioni localizzate, che colpiscono la mucosa del bacinetto renale (o pelvi renale) ed il rene. Le cistiti croniche, invece, sono costituite da contrattura pelvica, da dispareniche è un dolore che la donna avverte nell'area della vagina o della pelvi durante un rapporto sessuale. A queste, si aggiungono la vestibolite vulvare che è un'infiammazione della mucosa del vestibolo della vagina, ossia dei tessuti posti all'entrata della vagina, e la Pielonefrite cronica. In genere, la terapia scelta è antibiotica, e va prescritta dal proprio medico.

Francesco Sanfilippo

MIURI Tandem
www.biostillogit.it

MIURI tandem
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**

Scoperto il meccanismo biologico che regola la sazietà nell'uomo

Finalmente è stato identificato il meccanismo-chiave con cui il nostro cervello traduce alcuni segnali periferici di sazietà. L'istamina attiva determinate aree cerebrali (ipotalamo), veicolando il segnale di sazietà prodotto dall'intestino durante il consumo del pasto da parte del lipide oleoiletanolamide. A scoprire come avviene questo processo - in particolare alcune modalità del collegamento tra l'istamina e il lipide - è l'Università di Firenze e l'Istituto di biologia cellulare e neurobiologia del Consiglio nazionale delle ricerche (Ibcn-Cnr) di Roma, in collaborazione con il Dipartimento di Fisiologia e Farmacologia della Sapienza Università di Roma. Lo studio* è stato pubblicato su PNAS (Proceedings of the National Academy of Sciences). "Abbiamo scoperto", spiega Maria Beatrice Passani, ricercatrice del Dipartimento di Neuroscien-

ze, Area del Farmaco e Salute del Bambino (Neurofarba) dell'Ateneo fiorentino, "che il segnale di sazietà prodotto dall'intestino durante il consumo di un pasto da parte di un lipide, l'oleoiletanolamide (Oea), attiva aree specifiche del cervello che usano l'istamina come neurotrasmettitore, favorendo così la cessazione dell'attività alimentare". L'oleoiletanolamide è un composto lipidico rilasciato dagli enterociti, cellule nei villi intestinali, in risposta al consumo di grassi. Tale composto indirettamente segnala la sazietà ai nuclei ipotalamici, attivando fibre sensoriali del nervo vago che proiettano il segnale a livello centrale. L'istamina cerebrale viene rilasciata durante la fase dell'appetito, fornendo alti livelli di sollecitazione prima del pasto e media la sazietà. Essa funziona come un segnalatore di sazietà attivando il recettore dell'istamina H1 in specifici

nuclei ipotalamici. Insomma, l'istamina potrebbe essere paragonata ad un 'segnalatore' della fame, che indica quando è cessato l'appetito.

"Le prove sperimentali raccolte in questo studio", prosegue Roberto Coccarello dell'Ibcn-Cnr, al cui fianco hanno lavorato per lo stesso Istituto Giacomo Giacobozzo e Anna Moles, "dimostrano per la prima volta che l'effetto anoressizzante di Oea viene drasticamente attenuato sia in animali privi della possibilità di sintetizzare istamina, sia in animali le cui riserve neuronali di istamina sono state temporaneamente inattivate attraverso la somministrazione diretta nel cervello di un agente inibitore. Grazie alla nostra ricerca siamo riusciti a individuare la natura dei neurotrasmettitori implicati e a comprendere i meccanismi attraverso cui determinate popolazioni di cellule nervose (neuroni) presenti nel cervello

a livello dell'ipotalamo traducono l'informazione mediata da Oea sullo stato nutrizionale dell'organismo e sul corrispondente livello di sazietà. È stato identificato quindi nel sistema neurotrasmettitoriale dell'istamina una delle componenti fondamentali per veicolare il messaggio di sazietà generato da Oea a livello intestinale".

"La conoscenza di questi meccanismi neuronali, che assolvono un ruolo essenziale nel comportamento alimentare, in quanto contribuiscono alla riduzione dell'appetito, offre nuove prospettive per sviluppare farmaci più efficaci e sicuri per il trattamento dell'obesità, che mirino a incrementare il rilascio di istamina nel cervello", conclude Passani, al cui fianco hanno lavorato - nel team fiorentino - Gustavo Provensi, Hayato Umehara, Leonardo Munari, Nicoletta Galeotti e Patrizio Blandina.

Anticipazioni dal rapporto Svimez 2014, l'Italia è sempre più impoverita

Secundo le valutazioni Svimez, nel 2013 il Pil è crollato nel Mezzogiorno del 3,5%, approfondendo la flessione dell'anno precedente (-3,2%), con un calo superiore di quasi due percentuali rispetto al Centro-Nord (1,4%). Si rileva che per il sesto anno consecutivo il Pil del Mezzogiorno registra segno negativo, a testimonianza della criticità dell'area. Il peggior andamento del Pil meridionale nel 2013 è dovuto soprattutto ad una più sfavorevole dinamica della domanda interna, sia per i consumi che per gli investimenti. Anche gli andamenti di lungo periodo confermano

un Paese spaccato e diseguale: negli anni di crisi 2008-2013 il Sud ha perso -13,3% contro il 7% del Centro-Nord. Il divario di Pil pro capite tra Centro-Nord e Sud nel 2013 è sceso al 56,6%, tornando ai livelli di dieci anni fa. A livello regionale nel 2013 segno negativo per tutte le regioni italiane, a eccezione del Trentino alto Adige (+1,3%) e della stazionaria Toscana (0%). Anche le regioni del Centro-Nord, sono tornate a segnare cali significativi, come l'Emilia Romagna (-1,5%), il Piemonte (-2,6%), il Veneto (-3,6%), fino alla Valle d'Aosta (-4,4%). Nel Mezzogiorno la forbice resta com-

presa tra il -1,8% dell'Abruzzo e il -6% della Basilicata, fanalino di coda nazionale. In posizione intermedia la Campania (-2,1%), la Sicilia (-2,7%), il Molise (-3,2%). Giù anche Sardegna (-4,4%), Calabria (-5%) e Puglia (-5,6%). Guardando agli anni della crisi, dal 2008 al 2013, profonde difficoltà restano soprattutto in Basilicata e Molise, che segnano cali cumulati superiori al 16%, accanto alla Puglia (-14,3%), la Sicilia (-14,6%) e la Calabria (-13,3%). Un Paese diviso e diseguale, dove il Sud scivola sempre più nell'arretramento: nel 2013 il divario di Pil pro capite è tornato ai livelli

di dieci anni fa, negli anni di crisi 2008-2013 i consumi di delle famiglie sono crollati quasi del 13%, gli investimenti nell'industria addirittura del 53%, i tassi di iscrizione all'Università tornano ai primi anni Duemila e per la prima volta il numero di occupati ha sfondato al ribasso la soglia psicologica dei 6 milioni, il livello più basso dal 1977. Una terra a rischio desertificazione industriale e umana, dove si continua a emigrare, non fare figli e impoverirsi: in cinque anni le famiglie assolutamente povere sono aumentate di due volte e mezzo, da 443mila a 1 milione e 14mila nuclei.

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 PHOENIX
Per la vostra Pubblicità:
direzionecommerciale@nellattesa.it

La prevenzione nei traumi sportivi del ginocchio, quando il buon senso non guasta mai

In quest'articolo, si cercherà di illustrare le principali metodiche preventive attuabili, al fine di evitare e limitare gli infortuni del ginocchio durante la pratica sportiva. È utile ricordare come la maggiore incidenza dei traumi sopra citati sia riferibile, statisticamente, alle attività sportive quali calcetto, calcio e sci, in ordine d'incidenza. La superficie più deleteria, in riferimento alle prime due attività, è in assoluto il cemento, rigorosamente da evitare, che risulta essere elemento determinante nella causalità infortunistica. Le superfici da preferire (ciò vale anche in senso generale) sono la terra battuta e l'erba, anche sintetica. Numerosi studi clinici biomeccanici, in tale senso, confermano quanto detto. L'importanza di una corretta calzatura sportiva (scarpone o sci), è superflua da ricordare, a livello tecnico, con accorgimenti.

Questi ultimi vanno da correzioni antipronatorie lievi o moderate ad accenni di rialzo di scarico achillei, previo podoscopia generali, fatte presso le rivendite che, ormai, quasi tutte sono attrezzate in tale senso. Se il livello di attività è agonistico, o particolarmente intenso, un'analisi posturale presso specialisti è d'obbligo (Podoscopia e baropodometria) al fine di individuare gli accorgimenti tecnici con i quali realizzare un plantare che dia efficienza e sicurezza al gesto sportivo. Ricordiamo che ciò è utile anche per il mantenimento della salute della colonna vertebra-

le, essendo i piedi il mezzo di contatto col "mondo", e rappresentando essi degli importantissimi "recettori posturali". Il ruolo primario nella prevenzione degli infortuni, ciò premesso, è determinato dall'efficienza della muscolatura flesso-estensoria del ginocchio e da programmi di propriocezione appositamente elaborati. Le più recenti

scolatura del ginocchio (Prevalentemente Estensoria e flessoria) siano in stato di efficienza e "Condizionate" ossia preparate a ricevere un stress consistente. I gruppi muscolari coinvolti devono essere tonici e potenziati, elastici, nei limiti della fisiologia, e bilanciati. Essi sono in prevalenza il quadricipite femorale (con maggiore incidenza di

all'accorciamento strutturale e funzionale, perché sono fortemente posturali ed antigravitari.

Gli anteriori hanno una generale tendenza allo scarso tono e trofismo dato, spesso, dall'inattività fisica e dalla sedentarietà. Il bilanciamento di queste due componenti, in un piano di potenziamento preatletico, può ridurre gli infortuni del ginocchio del 50%.

I maggiori infortuni che beneficino di programmi preventivi sono sicuramente la rottura del legamento crociato anteriore e dei menischi mediale e laterale. Il legamento crociato posteriore è statisticamente meno coinvolto.

Ricordiamo che "tali programmi riducono anche le patologie muscolari traumatiche quali stiramenti e contratture".

Rivolgetevi sempre a personale qualificato in palestra per la prevenzione, e allo specialista (medico sportivo, ortopedico, fisiatra), per dolore continuo anche di lieve entità, in sede articolare. In particolare, se il dolore compare durante uno sforzo ripetuto, spesso rappresenta un'importante campanello d'allarme, anche se non localizzabile dal paziente in modo circostanziato, e come già detto di lieve entità. In conclusione, occorre precisare che un serio programma preventivo, preparatorio allo sci o al calcetto o al calcio, non può essere inferiore alle 6-8 settimane in alcun modo, con una cadenza d'allenamento almeno bisettimanale.

Massimiliano Squillace
Chinesiologo

SERVIZIO DI ASCOLTO
199 284 284

TelefonaAMICOItalia
VOLONTARI IN ASCOLTO

*Se vuoi qualcosa che non hai mai avuto,
devi essere pronto a fare ciò che non hai mai fatto*

Per il SALTO
diventa un volontario del
"TELEFONO AMICO ITALIA"
palermo@telefonoamico.it

Contattaci
entro il 05/10/14
al nostro
Centro di Palermo
091.346236
320.3468209

linee guida, indicano l'utilizzo dell'Isocinetica, come un mezzo assai utile sia al fine di realizzare programmi preatletici (Preparatori) sia al calcio che allo sci, che a fine riabilitativo. In genere, si procede in entrambi i casi con dei test d'ingresso intermerdi e conclusivi, che attestino che i parametri riguardanti la mu-

lavoro sull'obliquo mediale), gli ischiocrurali, e il bicipite femorale posteriormente. Si avrà particolare cura al bilanciamento tra questi gruppi che è dato dal corretto rapporto di lavoro tra il rinforzo e lo stretching, sia in senso quantitativo ma ancora di più qualitativo. I gruppi posteriori hanno una generale tendenza

Al campus "Franco e Piera Cutino" di ematologia nasce una bio banca unica in Italia

È attiva con successo presso il Campus di Ematologia "Franco e Piera Cutino" degli Ospedali Riuniti di Palermo "Villa Sofia - V.Cervello", la prima Banca delle Cellule Staminali Mesenchimali.

È nata nel 2010 da una sinergia fra l'Assessorato Regionale alla Sanità, la Fondazione Cutino, il Laboratorio dell'Unità operativa di Ematologia

per le Malattie Rare del Sangue e degli Organi Ematopoietici dell'Azienda Villa Sofia-Cervello.

Una biobanca è una struttura per la raccolta e la conservazione di biomateriale umano utilizzabile per la ricerca e per la diagnosi biomolecolare, con finalità prevalentemente di studio, ma anche con rilevanti implicazioni di tipo clinico-diagnostico. Implementare

una banca di tessuti congelati significa garantire l'utilizzo futuro del tessuto conservato per mezzo di biotecnologie innovative, rese così disponibili a beneficio della ricerca scientifica.

Quest'orizzonte caratterizza la Banca delle Cellule Staminali Mesenchimali.

Le MSC sono precursori pluripotenti con elevata capacità proliferativa, in grado di dif-

ferenziarsi in tessuto osseo, cartilagineo ed adiposo.

L'obiettivo dei ricercatori della Fondazione Cutino e dell'Ematologia II dell'Ospedale "V.Cervello" è quello di gestire e potenziare la Biobanca di MSC fetali secondo gli standard internazionali, per la caratterizzazione e l'espansione delle cellule staminali, al fine di condividere i protocolli ed il know-how acquisito.



A cura di *Girolamo Calsabianca*

Fichidindia, frutto con tante proprietà salutari

Da secoli, questo frutto è sempre rappresentato nelle stampe, dipinti e maioliche, simboleggiando la Sicilia, perché è una pianta che cresce spontaneamente nei territori del mediterraneo, grazie alle condizioni climatiche, ma le sue origini sono messicane. Il Fico d'India è originario dell'America ed è stato introdotto in Europa dopo la scoperta del Nuovo Continente.

Grazie alla sua elevata adattabilità, si è diffusa, oltre all'America centrale e meridionale, in Sud-Africa e nel Mediterraneo (in Sicilia è oggetto di coltura specializzata). I pregi del frutto sono legati a vari motivi, poiché le pale di ficodindia non hanno bisogno di essere trattate con antiparassitari e pertanto i suoi frutti possono essere considerati naturalmente "biologici".

Tuttavia, le qualità migliori di questi frutti sono rappresentate dalle sue proprietà terapeutiche tanto che consumare fichidindia rappresenta un'ottima cura naturale per l'intero organismo. Tra le più importanti proprietà del ficodindia si segnala quella depurativa, ottima per aiutare l'espulsione dei calcoli renali, e quella coadiuvante nella cura dell'osteoporosi grazie alla quantità di ferro, calcio e fosforo contenuti in questo frutto. Ha un fusto costituito da cladodi (pale) succulenti in grado di compiere la fotosintesi clorofilliana, da piccole foglie caduche e da numerose spine, molto piccole, disposte intorno alle gemme. Il Fico d'India contiene fibre, carboidrati, carotenoidi (betacarotene, luteina), minerali (calcio, potassio e magnesio), aminoacidi e vitamina C, mentre nei semi contiene proteine e lipidi. I frutti, ricchi di glucosio e fruttosio, sono privati dei semi e consumati crudi, oltre



a essere usati per marmellate, distillati, sciroppi, canditi, farine, oppure sono conservati, dopo averli seccati al sole. Dai semi si estrae un olio commestibile e anche le foglie possono essere mangiate fresche, in salamoia, sottaceto, candite e sotto forma di confettura. Il frutto è utilizzato per la produzione di creme umettanti, saponi, shampoo, lozioni astringenti e per il corpo. Sempre il frutto, polverizzato, entra nella composizione di talco profumato. In erboristeria, la pianta entra in vari composti utilizzati per diete dimagranti e, come integratore alimentare, nell'alimentazione degli sportivi. L'applicazione diretta della polpa delle foglie su ferite e piaghe costituisce un ottimo rimedio antiflogistico (previene e combatte le infiammazioni), cicatrizzante su ferite e ulcere cutanee (un po' come l'aloè).

Del resto, è un vecchio rimedio della tradizione siciliana, utilizzato ancor oggi nella cultura contadina. Nella medicina popolare le giovani foglie, riscaldate al forno, sono utilizzate come emollienti e applicate sulla pelle come impacchi, mentre, un tempo, i marinai la usavano contro lo scorbuto per il suo contenuto di vitamina C.

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

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



nellattesa...

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

Dott. Dario Bellomo Medico Specialista ASP di Asti

Prof. Giorgio Maria Calori Prof. Univ. Milano Dir. COR Gaetano Pini (MI)

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

Dott. Emilio Italiano Andrologo Osp. riuniti Villa Sofia Cervello

Dott. Tommaso Mannone Risk Manager A. O. Villa Sofia-Cervello (Pa)

Dott. Sergio Salomone Pres. Associazione A.S.S.O.

Dott. Anegelia Provenzano Resp. Centro Officine di Ippocrate A. O. Villa Sofia-Cervello (Pa)

Dott. Alessandro Scorsone, Diabetologo, Asp 6 Ospedale Civico di Partinico

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

Divisione Commerciale: Vincenzo Alaimo - divisionecommerciale@nellattesa.it

Impaginazione Grafica: Andrea Ganci - webmaster@nellattesa.it

Consulente Editoriale: Sergio Fabra

Stampa: Pitti Grafica via Pelligra, 6 (Pa)

Redazione: Andrea Ganci - e-mail: redazione@nellattesa.it

Sito web: www.nellattesa.it

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

Per abbonarsi al giornale: Inviare una email a: abbonamenti@nellattesa.it

Per la vostra pubblicità: Cell. 3389432410 | redazione@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